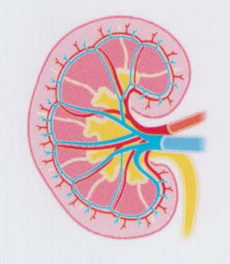
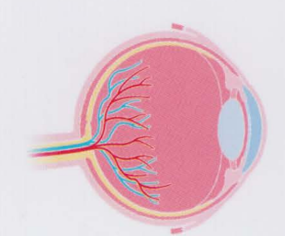
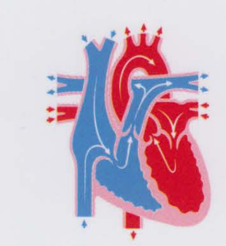
الصحة الطبيعية

التغلب على ارتفاع ضغط الدم

البرنامج الصحي التكميلي الشامل



- اعرف المسببات
- افهم العلاجات التقليدية
- اكتشف المناهج التكميلية
- اتبع برامج العلاج المخصصة

د. سارا بروير



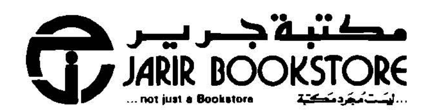
التغلب على
ارتفاع ضغط الدم

التغلب على ارتفاع ضغط الدم

البرنامج الصحي التكميلي الشامل

د. سارا بروير





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٥

إلى زوجي الرائع، ريتشارد

ملحوظة الناشر:

ليس المقصود من المعلومات الواردة في هذا الكتاب أن تكون بديلاً عن المشورة والعلاج الطبي المهني. إذا كنت حاملاً أو تعاني من أي حالات طبية أو مشاكل صحية، فمن الموصى به أن تستشير محترفاً طبياً قبل اتباع أي من النصائح أو الممارسات المقترحة في هذا الكتاب. والتكيفز المحدودة للنشر، أو أي أشخاص شاركوا في العمل على هذا المنشور، لا يمكنهم قبول المسئولية عن أي إصابات أو أضرار متكبدة نتيجة اتباع المعلومات، والتدريبات، والتقنيات أو الوصفات العلاجية الواردة في هذا الكتاب. توافر بعض العلاجات العشبية التي تصرف بدون وصفة من الطبيب قد يتأثر بسبب توجيه الاتحاد الأوروبي في ٢٠٠٤ حول الأدوية العشبية التقليدية. استشر صيدلياً أو معالجاً بالأعشاب مؤهلاً للحصول على المشورة حول هذا الموضوع.

ملاحظات على وصفات:

ما لم ينص على خلاف ذلك: استخدم البيض والفواكه والخضروات المتوسطة. استخدم المكونات الطازجة، بما في ذلك الأعشاب والفلفل. لا تخلط بين القياسات المترية والإمبراطورية. ١ ملعقة صغيرة = ٥ مللي لتر، ١ ملعقة كبيرة = ١٥ مللي لتر، ١ كوب = ٢٥٠ مللي لتر

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١١ ٩٦٦+

Published in the UK in 2013 by Watkins Publishing Limited
www.watkinspublishing.co.uk



OVERCOMING HIGH BLOOD PRESSURE

THE COMPLETE COMPLEMENTARY HEALTH PROGRAM

D R S A R A H B R E W E R



المحتويات

مقدمة

ارتفاع ضغط الدم هو حالة غادرة تتسلل إليك دون إنذار واضح. ونتيجة لذلك، واحد من كل خمسة بالغين يعاني من ارتفاع ضغط الدم، ولكن على الأقل نصفهم يجهلون أنهم مصابون. وهذا يعني تقديريًا أن واحدًا من كل ١٠ بالغين يتجول بحالة غير مشخصة يمكن أن يكون لها آثار خطيرة على الصحة على المدى الطويل – واحدًا من كل ١٠ من جميع أصدقائك وأقاربك يمكن أن يتأثر. على الرغم من أنك قد تكون التقطت هذا الكتاب لمنفعتك الخاصة، يُرجى أن تقوم بتشجيع كل من تعرفهم على فحص ضغط دمهم إذا لم يكونوا قد فعلوا ذلك في العام الماضي؛ فقد يفاجئون من النتيجة.

عندما يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم، العلاج مهم لأن ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى تسريع تصلب الشرايين و تغطيتها "بالزغب"، مما يزيد من ضغط الدم أكثر. إنها الحلقة المفرغة، وإذا لم يتم التحكم فيها يمكن أن تؤدي في النهاية إلى أمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، وضعف الرؤية، ومشاكل في الكلى، وضعف الدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم. كل ذلك بسبب حالة لا تقوم، بحد ذاتها، بجعلك تشعر بتوعك. ولأن ارتفاع ضغط الدم من المحتمل جدًا أن يكون خطرًا، فمن المهم أن تتم مراقبته بانتظام وأن تهدف للحفاظ على ضغط دمك تحت ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي.

على الرغم من أنه غالبًا ما تكون هناك حاجة للأدوية لخفض ضغط الدم، فإن النظام الغذائي والتغييرات في نمط الحياة يمكن أن تساعد على خفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. في كثير من الحالات، هذه التغييرات تعني أنك لن تضطر إلى تعاطي أدوية لمكافحة ارتفاع ضغط الدم على الإطلاق. وإذا كنت بالفعل تتبع علاجًا من الأدوية، فإن التغييرات الغذائية والتغييرات في نمط الحياة قد تخفض ضغط الدم بما فيه الكفاية لتساعد طبيبك أن يبدأ في فطامك عن الأدوية التي تتناولها.

يقدم هذا الكتاب كل ما تحتاجه من معلومات للمساعدة على إبقاء ضغط دمك في الحدود الآمنة. فهو يوفر لك المعلومات حول التغييرات الغذائية وتغييرات نمط الحياة المهمة التي يمكنك القيام بها، ويشرح لك سبب الأهمية البالغة للتمارين العادية، وفوائد الاسترخاء، ومناهج الصحة الطبيعية التي تفيدك. قد تكون تلك المناهج جديدة بالنسبة لك. اطمئن، فالمعلومات الواردة هنا مستندة على أبحاث سريرية قوية. لقد ضمّنت في الكتاب فقط تلك العلاجات التكميلية، والمكملات الغذائية، والمناهج الغذائية التي لديها أفضل فرصة ممكنة للسيطرة على ضغط دمك بشكل طبيعي وبأمان.

كل شخص مختلف، ولا يوجد نظام غذائي أو نمط حياة يناسب جميع الناس. لهذا السبب، وضعت ثلاثة مناهج مختلفة: لطيف، ومعتدل، وبرنامج كامل القوة؛ من المحتمل أن يناسبك أحدها. لمساعدتك في معرفة أي الخطط تناسبك، أجب عن الاستبيان المفصل على الصفحات ١٠٩-١١١. هذا سيضعك على الاتجاه الصحيح.

بالنسبة لأولئك الذين يريدون أن يأخذوا الأمور ببطء، يقدم البرنامج اللطيف مبادئ الأكل الصحي مثل تقليص تناول الكربوهيدرات المكررة، والطبخ بدون ملح، وتناول المزيد من الفاكهة، والخضراوات، والأسماك، وخفض استهلاكك من اللحوم الحمراء. الجرعات المنخفضة من المكملات الغذائية مقترحة أيضًا. الخطة اللطيفة تحثك على ممارسة تمارين الإطالة والمشي، وتقدمك إلى مناهج صحية تكميلية شمولية مثل العلاج بالروائح، والعلاج المنزلي، والتأمل، واليوجا. البرنامج اللطيف له القدرة على خفض ضغط الدم بمقدار ٢/٤ إلى ٤/٧ ملم زئبق على الأقل في غضون ٣٠ يومًا.

بالنسبة لأولئك الذين يريدون المزيد من التحدي، أو الذين يتبعون بالفعل نظامًا غذائيًا ونمط حياة صحيًا نسبيًا، يعرض لك البرنامج المعتدل مجموعة متنوعة واسعة من الحبوب الكاملة، وبراعم الفاصوليا، والفواكه، والخضراوات، والعصائر؛ كما يضم المزيد من الأطعمة الفائقة التي ثبت أن لها تأثيرات مفيدة على ضغط الدم. أقترح المزيد من الجرعات العلاجية من المكملات الغذائية، وبرنامج تمارين أكثر كثافة. بالإضافة إلى ذلك، أعرض لك المناهج التكميلية مثل التشي جونج، والأدوية العشبية، وعلم المنعكسات، وتقنيات الاسترخاء الأكثر تقدمًا. البرنامج المعتدل لديه القدرة على خفض ضغط الدم بمقدار لا يقل عن ٤/٧ إلى ٥/١١ ملم زئبق في غضون ٣٠ يومًا.

بالنسبة لأولئك الذين يأكلون بشكل صحي بالفعل ونشطاء بدنيًا، أوصي بالبرنامج كامل القوة. هذا يشمل اتباع نظام غذائي مبني على سبعة أطعمة فائقة لها آثار مفيدة على صحة الدورة الدموية. تم اقتراح المكملات بأعلى جرعات النطاق العلاجي. وأود أيضًا أن أعرض لك تقنيات العلاج الطبيعي، والوخز بالإبر، والاسترخاء مثل التأمل. لدى البرنامج كامل القوة والقدرة على خفض ضغط دمك بمقدار ٨/١٥ ملم زئبق على الأقل على مدار شهر واحد فقط.

هذا الكتاب يتبع نهجًا شموليًا، ويهدف إلى استكمال العلاجات التي يصفها طبيبك. الغرض منه هو تقديم معلومات عامة، ولا يحل محل مشورة طبيبك الخاص الفردية، ولا يحل محل المتخصصين في الرعاية الصحية الآخرين الذين يعرفون احتياجاتك الفردية. لا تتوقف أبدًا عن تناول دوائك لمكافحة ارتفاع ضغط الدم دون إذن طبيبك. بمجرد أن يبدأ ضغط دمك في الهبوط نتيجة لتغييرات للنظام الغذائي ونمط الحياة، ينبغي أن يكون طبيبك سعيدًا للنظر في تقليل دوائك الموصوف تحت إشراف طبي دقيق. والمعلومات الواردة في هذا الكتاب لا تستهدف النساء اللاتي لديهن ارتفاع في ضغط الدم خلال فترة الحمل. لا تأخذي المكملات الغذائية أو العلاجات العشبية أبدًا خلال فترة الحمل إلا بنصيحة من الطبيب، أو الصيدلي، أو المعالجين بالأعشاب الطبية المؤهلين.

مرافقًا لهذا الكتاب، أنشأت موقع: www.naturalhealthguru.co.uk. يعرض هذا الموقع معلومات محدثة، ووصفات جديدة، وآخر نتائج البحوث. من فضلك، زر الموقع بانتظام لتخبرني كيف تتقدم مع البرامج، والأكثر أهمية لمشاركة نجاحاتك.

ابحث عن هذه الرموز

لقد أضفت الكثير من المربعات طوال هذا الكتاب لتبرز معلومات مفيدة أو مثيرة للاهتمام أو ذات أهمية. كل مربع يحمل رمزًا (انظر أدناه). رمز السهم يشير إلى أن المربع يحتوي على إرشادات عملية. علامة الجمع تعني أن المربع يحتوي على معلومات إضافية حول الموضوع الذي تجري مناقشته أو عن ارتفاع ضغط الدم بشكل عام. أما علامة التعجب فتشير إلى تحذير أو تنبيه.

الجزء الأول

فهم ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم المرتفع -أو فرط ضغط الدم- يمكن أن يكون في كثير من الأحيان من الصعب تصوره بأنه حالة طبية خطيرة. من الممكن أن تكون قد شُخصت به، ولكنك تشعر بصحة جيدة. لتفهم تمامًا ارتفاع ضغط الدم، أعتقد أن امتلاك بعض المعرفة الأساسية لطرق عمل القلب والأوعية الدموية قد يساعد. في الجسم الصحي ضغط الدم يرتفع وينخفض على مدار اليوم؛ وهي العملية التي تيسرها الإشارات العصبية، والهرمونات، والمواد الكيميائية الأخرى. تطور فرط ضغط الدم يعني أنه بدلًا من التذبذب الطبيعي، فإن ضغط دمك يبقى عاليًا طوال الوقت. وسأتناول بالشرح النوعين المختلفين من فرط ضغط الدم وعوامل الخطر المرتبطة بكل منهما. إذا كنت تعاني ارتفاع ضغط الدم، فمن المهم أن تعرف المضاعفات على المدى الطويل، مثل أمراض القلب التاجية، حتى تتمكن من اتخاذ الإجراءات اللازمة لمنعها، ولتكون منتبهًا للعلامات والأعراض المبكرة. الإجراء الذي ينبغي أن تتخذه عند تشخيصك بارتفاع ضغط الدم يعتمد على مدى ارتفاع ضغط دمك. هناك فئات مختلفة تتراوح من المرحلة ١ (خفيفة) إلى المرحلة ٣ (شديدة). طبيبك سوف يقرر ما إذا كان يمكنك إدارة ضغط دمك من خلال تغييرات النظام الغذائي ونمط الحياة، أو ما إذا كنت في حاجة إلى أقراص. سوف أصف مجموعة الأدوية التي قد يعرضها عليك طبيبك وسأشرح لك كيفية عمل كل علاج.

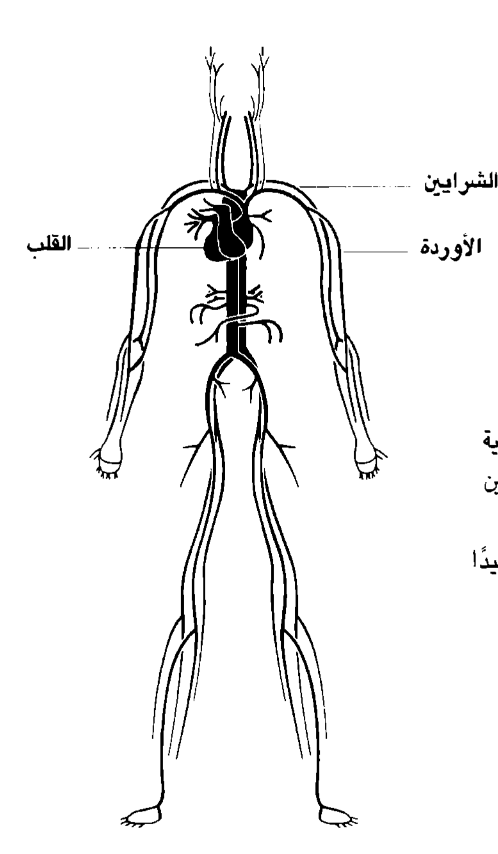
ما ضغط الدم؟

من أجل أن تعمل، جميع الأنسجة والأعضاء في جسمك في حاجة إلى إمدادات ثابتة من الأكسجين والمواد المغذية. يتم توفير هذا عن طريق الدم، والذي يقوم قلبك بضخه من خلال شبكة معقدة من الشرايين والأوردة. الضغط الذي ينتقل دمك به من خلال الشرايين مهم جدًا. إذا كان مرتفعًا أكثر من اللازم، يمكن أن يتلف أو يمزق أحد الأوعية الدموية، أو يؤدي إلى نزيف في الدماغ. على المدى الطويل يمكن أن يلحق الضرر بأعضائك. إذا كان ضغط الدم منخفضًا أكثر من اللازم، فلن يصل ما يكفي من الدم -وبالتالي ما يكفي من الأكسجين والمواد المغذية- إلى أنسجة جسمك وأعضائه. إذا كنت قد اختبرت في أي وقت مضى انخفاض ضغط الدم نتيجة الوقوف فجأة، فستعرف أن العارض الرئيسي هو الشعور بالإغماء. وذلك لأن ضغط الدم في الشرايين أكثر انخفاضًا بشكل مؤقت من أن يحمل ما يكفي من الأكسجين إلى الدماغ.

ارتفاع وانخفاض ضغط الدم

قارن تدفق الدم عبر الأوعية الدموية بتدفق المياه من خلال خرطوم المياه، على سبيل المثال. ضغط المياه داخل الخرطوم يمكن أن يختلف من العالي إلى المنخفض، اعتمادًا على عوامل مثل مدى فتحك للصنبور بالكامل أو ما إذا كنت تقلص الخرطوم عن طريق الضغط عليه أو إدخال سدة فيه. ضغط الدم داخل الشرايين يرتفع وينخفض بطريقة مماثلة. على سبيل المثال، إذا كان قلبك يدق أسرع ويضخ المزيد من الدم، فسيرتفع ضغط دمك. إذا انقبضت الأوعية الدموية أو تمددت، فسيرتفع ضغط دمك أو ينخفض على التوالي.

ضغط الدم يتقلب بشكل طبيعي خلال فترة الـ ٢٤ ساعة. أكثر النقاط انخفاضًا هي عندما تكون نائمًا (عادة حوالي الثالثة صباحًا)، وأعلاها في الصباح بداية من قبل استيقاظك حتى حوالي الحادية عشرة صباحًا. خلال ساعات استيقاظك، ضغط دمك يذهب صعودًا وهبوطًا مستجيبًا لمجموعة متنوعة من العوامل. أي شيء يغير النتاج القلبي الخاص بك (كمية الدم التي يتم ضخها من خلال قلبك على مدى فترة معينة من الزمن) سيكون له تأثير على ضغط دمك. على سبيل المثال، ممارسة التمارين تزيد النتاج القلبي الخاص بك وتسبب ارتفاع ضغط دمك؛ وكذلك يفعل القلق والإثارة ودرجات الحرارة البيئية العالية، والأكل، وتدخين السجائر. البدانة تزيد النتاج القلبي



الجهاز القلبي الوعائي

القلب والشرايين والأوردة والشعيرات الدموية (الأوعية الدموية الصغيرة التي تربط الشرايين بالأوردة) تشكل الجهاز القلبي الوعائي.
الشرايين هي أوعية قوية ومرنة تحمل الدم بعيدًا عن القلب عند ضغط مرتفع نسبيًا. الأوردة تحمل الدم عودة إلى القلب عند ضغط أقل؛ لديها جدران أرق وأقطار أكبر من الشرايين.

الخاص بك، وبالتالي ضغط الدم. حتى شرب كوب من القهوة يمكن أن يسبب ارتفاعًا مؤقتًا في ضغط الدم.

هذه الارتفاعات في ضغط الدم طبيعية تمامًا؛ فهي جزء من الإيقاع اليومي للجهاز القلبي الوعائي. حتى إذا ركضت للطابق العلوي، أو ذهبت لممارسة رياضة العدو، أو واجهت بعض لحظات مرهقة للغاية في يومك، فإن جسمك يستعيد بسرعة ضغط دمه إلى وضعه الطبيعي بعد ذلك. فقط عندما يتوقف جهازك القلبي الوعائي عن العمل بشكل صحيح (مع التقدم في العمر، على سبيل المثال)، فإن ارتفاع ضغط الدم يصبح مشكلة؛ بدلًا من الارتفاع والانخفاض في نمط منتظم يمكن التنبؤ به فإنه يبقى عاليًا في كل وقت، حتى عندما تكون جالسًا بلا حراك. يمكن لهذه الحالة الدائمة من ارتفاع ضغط الدم أن تضر جسمك وتعرف بفرط ضغط الدم (انظر الصفحات ١٧-٢٢).

فهم قراءات ضغط الدم

بين كل نبضة وأخرى يرتاح قلبك لفترة وجيزة. خلال هذه الراحة تمتلئ الغرف العلوية من قلبك بالدم، وضغط دمك يكون في أدنى مستوياته؛ وهذا هو المعروف باسم

الانبساط. تقريبًا بعد ذلك مباشرة، ينقبض قلبك ليدفع الدم للخروج الى شرايينك. ونتيجة لذلك، يرتفع ضغط الدم، وهذا هو المعروف باسم الانقباض.

عندما يتم قياس ضغط دمك، ينتج عن القراءة رقمان يتم كتابتهما واحدًا فوق الآخر: الأول هو ضغط دمك الانقباضي، والثاني هو ضغط دمك الانبساطي. ويقاس ضغط الدم بالمليمتر من الزئبق، والذي يختصر إلى mmHg (ملم زئبقي) (و Hg هو الرمز الكيميائي للزئبق). إذًا، إذا كانت قراءة ضغط دمك ١٢٠/٨٠ ملم زئبقي، فهذا يعني أن ضغطك الانقباضي هو ١٢٠ وضغطك الانبساطي هو ٨٠، وعندما تُنطق، عادة ما يعبر عنها بـ "١٢٠ على ٨٠". هذه القراءة نموذجية بالنسبة للبالغين الأصحاء في وضع الراحة، على الرغم من أن ضغط دم ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي يعتبر أيضًا مقبولًا. انظر صفحة ٢٧ للمزيد من المعلومات حول كيفية قياس ضغط الدم.

عندما يعمل قلبك بجد أكبر على ضخ الدم حول جسمك (عندما ترفع وزنًا ثقيلًا أو أثناء ممارسة الرياضة، على سبيل المثال)، فإنه ضغطك الانقباضي هو الذي يميل إلى الارتفاع. لكن، عندما تشيخ شرايينك وتفقد مرونتها (كما يحدث في فرط ضغط الدم)، فإنه هو ضغطك الانبساطي الذي يميل إلى الارتفاع.

غرف القلب

عندما تسترخي جميع غرف القلب، يكون ضغط الدم في أدنى مستوياته. عندما تنقبض الغرف السفلية للقلب (البطينان) لإجبار الدم على الخروج من القلب، يكون ضغط الدم في أعلى مستوياته.



التحكم الطبيعي في ضغط الدم

لفهم ما يحدث بصورة خاطئة عندما تعاني من فرط ضغط الدم، فإنه من المفيد أن تعرف كيف ينظم الجسم السليم عادة ضغط الدم. إليك الآليات الرئيسية:

- تغيير السرعة والقوة التي ينقبض بها قلبك بحيث يتم ضخ دم أكثر أو أقل في دورتك الدموية.
- ارتخاء أو تقليص الأوعية الدموية (لتغيير كمية الدم التي تحملها).
- تنظيم حجم الدم في دورتك الدموية عن طريق تغيير كمية الملح والسوائل التي تصفيها كليتاك.
- تنظيم حجم الدم في الدورة الدموية عن طريق تحفيز مشاعر العطش، والتي تدفعك للشرب.

آليات التحكم هذه تُنظمها جزئيًا الإشارات العصبية من جهازك العصبي المركزي، وتنظمها جزئيًا الهرمونات والمواد ذات الصلة الصادرة من أجزاء مختلفة من جسمك بما في ذلك كليتاك، وغددك الكظرية، وغدتك النخامية، وقلبك.

مستقبلات الضغط: مراقبات الجسم لضغط الدم

في جدران قلبك وأوعيتك الدموية توجد أجسام تسمى مستقبلات الضغط، والتي تساعد على مراقبة ضغط دمك. هي تعمل عن طريق الكشف عن مدى تمدد أوعيتك الدموية (كلما زاد الضغط الذي يضعه دمك على جدران أوعيتك، تمددت).

إذا ارتفع ضغط دمك وتمددت أوعيتك الدموية، يتم تحفيز مستقبلات ضغطك بشدة أكثر من المعتاد. هذا يحدث سلسلة من الأحداث التي تسبب انخفاض ضغط الدم: يتباطأ معدل ضربات قلبك وتتمدد أوعيتك الدموية ويقل إفراز المواد الكيميائية المقلصة للأوعية الدموية. عندما تكشف مستقبلات ضغطك انخفاضًا في ضغط الدم (على سبيل المثال، عندما تنتقل من الاستلقاء إلى وضع الوقوف)، فإنها تؤدي إلى زيادة في معدل ضربات قلبك. كما أنها تحفز الزيادة العاجلة لهرمون مهم يسمى الرينين (انظر صفحة ١٦). الإشارات تمر باستمرار بين مستقبلات ضغطك وعقلك للحفاظ على ضغط دمك في المستوى الطبيعي.

نظام الرينين-الأنجيوتنسين

الرينين هو الهرمون الذي يتم إنتاجه من كليتيك ويطلق في مجرى الدم. هو يحدث سلسلة من ردود الأفعال التي تنتهي بارتفاع ضغط دمك. الرينين يعمل على مادة في الدم تسمى الأنجيوتنسين. ونتيجة لذلك، يتم إنتاج الأنجيوتنسين I.

أنجيوتنسين I، بدوره، يؤثر بسرعة عليه الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE) لتشكيل أنجيوتنسين II. أنجيوتنسين II يسبب تقلص شرايينك بسرعة، الأمر الذي يرفع كلًا من ضغط دمك الانقباضي وضغط دمك الانبساطي. أنجيوتنسين II هو واحد من أقوى مقلصات الأوعية الدموية المعروفة. إحدى الدعائم الأساسية لعلاج ارتفاع ضغط الدم هي مجموعة من الأدوية التي تعمل على منع الإنزيم المحول للأنجيوتنسين. هذه تعرف باسم مثبطات ACE (انظر صفحة ٣٤). نوع آخر من الأدوية الموصوفة لارتفاع ضغط الدم هو حاصرات بيتا؛ من بين تأثيراتها، أنها تخفض ضغط الدم عن طريق خفض إفراز الجسم للرينين.

فضلًا عن التسبب في انقباض شرايينك، الأنجيوتنسين II يحفز مشاعر العطش (الشرب يزيد من حجم السوائل في جسمك، وبالتالي ضغط دمك). كما أنه يزيد من إفراز اثنين من الهرمونات: الهرمون المضاد لإدرار البول والألدوستيرون. كلاهما يساعد على رفع ضغط الدم.

دور الهرمون المضاد لإدرار البول

الهرمون المضاد لإدرار البول، والمعروف أيضًا باسم فاسوبريسين، يطلق من خلال غدتك النخامية في الدماغ عندما يحث ذلك الأنجيوتنسين II . وهو يعمل على كليتيك لخفض إنتاج البول. وهذا يعني أن المزيد من السوائل تبقى في جسمك، مما يساعد على رفع ضغط الدم.

دور الألدوستيرون

الألدوستيرون هو هرمون استيرويدي تفرزه غددك الكظرية. هو يزيد من إعادة امتصاص الصوديوم (في مقابل البوتاسيوم) من بولك، وعرقك، ولعابك، وعصائرك المعوية. هذا يوجه السائل مرة أخرى إلى جسمك للمساعدة على زيادة حجم الدم ورفع ضغط الدم.

أحد الأسباب النادرة لفرط ضغط الدم الثانوي (النوع الأقل شيوعًا، انظر الصفحات ٢٠-٢٢) هو الإفراط في إنتاج الألدوستيرون بواسطة الغدد الكظرية. هذا معروف باسم متلازمة كون.

انخفاض ضغط الدم

بعض الناس لديهم ضغط دم منخفض للغاية؛ معروف طبيًا باسم انخفاض ضغط الدم. الأعراض هي الدوخة والإغماء. قد يكون سبب انخفاض ضغط الدم مشاكل القلب، وتناول أدوية معينة، أو الإفراط في فقدان السوائل من الجسم نتيجة الإسهال أو نزيف كبير من إصابة.

دور الهرمون المدر للصوديوم

الهرمون الآخر المهم في تنظيم ضغط الدم هو الهرمون المدر للصوديوم، والذي يفرز من القلب. على نقيض الهرمونات المذكورة أعلاه، الهرمون المدر للصوديوم يخفض ضغط الدم. هو يقوم بذلك عن طريق تثبيط إفراز الرينين من الكلى وزيادة إفراز الصوديوم والماء. هو يثبط إفراز الهرمون المضاد لإدرار البول من الغدة النخامية في الدماغ.

ما فرط ضغط الدم؟

فرط ضغط الدم هو المصطلح الطبي لارتفاع ضغط الدم. إذا كان لديك فرط ضغط الدم، فسيكون ضغط دمك مرتفعًا طوال الوقت؛ حتى في أثناء راحتك. الناس قد تتساءل إن كانت كلمات "فرط" و"ضغط" تعني شخصية عصبية أو مفرطة النشاط أو متوترة. الجواب هو لا: "فرط ضغط الدم" يشير بشكل صارم إلى ارتفاع ضغط الدم بدلًا من المزاج.

على الرغم من أن فرط ضغط الدم عادة ما يكون بلا أعراض، يمكن أن يشكل تهديدًا خطيرًا على صحتك على المدى الطويل إذا لم تجرِ تغييرات على نظامك الغذائي ونمط حياتك، أو تتحكم فيه عن طريق أخذ الدواء الموصوف من قبل طبيبك.

بالنسبة لـ ٩٠ في المائة من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، لم يتم تحديد أي سبب واضح. يتم وصفهم بأنهم يعانون من فرط ضغط الدم الأساسي أو الأولي. أما بالنسبة للـ ١٠ في المائة الأخرى، تم اكتشاف سبب محدد؛ ويشار إلى هؤلاء الناس بمعاناتهم من فرط ضغط الدم الثانوي.

فرط ضغط الدم الأساسي

السبب الدقيق لفرط ضغط الدم الأساسي لا يزال غير معروف، لكن يعتقد أنه ينجم عن تفاعل العوامل الموروثة والتنموية ونمط الحياة.

العوامل الموروثة

تكوينك الجيني يؤثر على مدى قدرة جسمك على التحكم في ضغط الدم. يمكن أن تؤثر جيناتك في:

- حساسية مستقبلات الضغط (انظر صفحة ١٥) ونظام الرينين-الأنجيوتينسين (انظر صفحة ١٦).
- مدى استجابة الأوعية الدموية للإشارات التي تخبرهم بأن يتمددوا أو ينقبضوا.
- مدى قدرة كليتيك على طرد الصوديوم الزائد والسوائل من دورتك الدموية.
- كيف يعالج جسمك حمضًا أمينيًا يسمى الهوموسيستين. معالجة الهوموسيستين غير الطبيعية ينتج عنها ارتفاع ضغط الدم بـ ٠,٥/٠,٧ ملم زئبقي في الرجال، و ٠,٧/١,٢ ملم زئبقي في النساء لكل زيادة ٥ ميكرو مول في اللتر في تركيز الهوموسيستين الدائر في الجسم. إذا تراكم الهوموسيستين، فإنه يعجل تطور تصلب الشرايين (انظر الصفحات ١٩-٢٠)، ويساهم في تطوير فرط ضغط الدم.

العوامل التنموية

النظام الغذائي غير الكافي أثناء الحمل يمكن أن يؤثر على الطريقة التي يتشكل بها جهاز الجنين النامي الدوري. قد وجد أن انخفاض وزن الأطفال عند الولادة يجعلهم أكثر عرضة لأن يصابوا بفرط ضغط الدم عند الكبر. وجد الباحثون أن زيادة ضغط الدم الانقباضي المتوسط عند الكبار يزيد بمقدار ١١ ملم زئبقي عندما ينخفض الوزن عند الولادة من ٣,٤ كجم (٧,٥ رطل) إلى ٢,٥ كجم (٥,٥ رطل). أعلى ارتفاعات

فرط ضغط الدم ونسيج الندوب

المؤشر المثير للاهتمام على ما إذا كان شخص ما سوف يطور فرط ضغط الدم هو الطريقة التي يشكل جسمه بها الندوب. بعض الناس ينتجون كمية زائدة من الندوب استجابة للاصابات ولديهم ندوب كبيرة، ومتكتلة. هؤلاء الناس هم أكثر عرضة مرتين لتطوير فرط ضغط الدم مقارنة مع أولئك الذين ينتجون ندبًا عادية. يبدو أن العلاقة بين فرط ضغط الدم والندوب هي الأنجيوتنسين II (انظر صفحة ١٦)؛ فضلًا عن رفع ضغط الدم، الأنجيوتنسين II يحفز إنتاج الكولاجين؛ وهو البروتين الليفي الموجود في نسيج الندوب.

في ضغط الدم تحدث في الرجال والنساء الذين ولدوا كأطفال صغار بمشيمة كبيرة. سوء التغذية خلال نموك المبكر يؤثر أيضًا على أنماط بصمتك (التي تشكل الأقواس، أو الحلقات، أو الجدلات). الكبار الذين لديهم جديلة واحدة يعانون ضغط دم أعلى بـ ٦ في المائة من هؤلاء الذين ليس لديهم جدلات، ويزيد ضغط الدم مع زيادة عدد الجدلات (أقصى عدد هو ١٠: اثنان لكل عدد) ومعظم الناس عندهم اثنان أو ثلاثة.

عوامل نمط الحياة

يعرف العلماء الآن أن عوامل نمط الحياة تتفاعل مع العوامل الموروثة لتهيئة بعض الناس لفرط ضغط الدم في وقت لاحق في الحياة. وتشمل عوامل نمط الحياة هذه:

- تدخين السجائر.
- استهلاك ملح زائد في نظامك الغذائي.
- الإجهاد.
- قلة ممارسة الرياضة.
- سوء التغذية.
- اتباع نظام غذائي ذي مؤشر جليسيمي مرتفع (انظر الصفحات ٧٧-٧٨).
- السمنة.
- انخفاض نسبة تناول الفيتامينات ب٦، وب١٢، وحمض الفوليك. (وهذا يزيد احتمال إصابتك بفرط ضغط الدم إذا كانت قدرتك على معالجة الحوامض الأمينية ضعيفة).

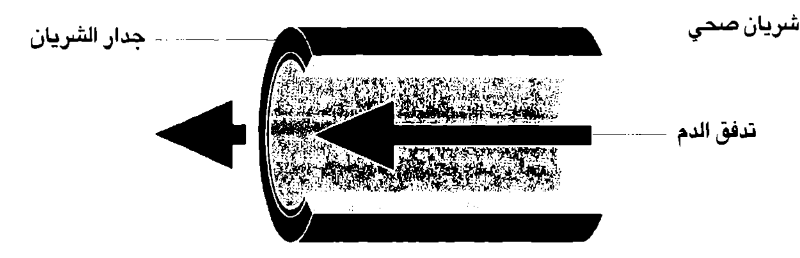
والخبر السار هو أنه حتى لو كنت مهيئًا وراثيًا أو تنمويًا للإصابة بارتفاع ضغط الدم، يمكنك اتخاذ إجراءات لمنعه أو تأخير الإصابة به؛ هذا الكتاب سوف يظهر لك كيف.

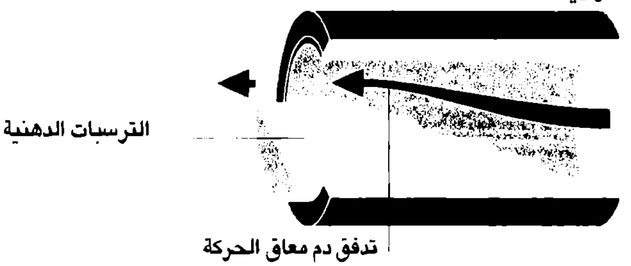
تصلب الشرايين

تصلب الشرايين وعملية "تغطيتها بطبقة مزغبة" تحدث بشكل طبيعي مع التقدم في السن، ولكن تعجلها عوامل الخطر المذكورة أعلاه. تصلب الشرايين هو السبب الرئيسي لارتفاع ضغط الدم. عندما تفقد الشرايين مرونتها، تصبح الجدران صلبة وجامدة بشكل متزايد. كما أنها "تتغطى بالزغب"؛ وهي ترسبات دهنية، تعرف باسم التصلبات، تتكون على بطانة جدران الشرايين. لا يعود بإمكان الشرايين الصلبة

الشرايين المغطاة بزغب

عندما يكبر الناس، تميل الشرايين إلى فقدان المرونة. لا تصبح الشرايين فقط أكثر جمودًا، ولكنها أيضًا تغطى بطبقة مزغبة من الترسبات الدهنية. وهذا ما يسمى بتصلب الشرايين وهو كل من سبب وتأثير لفرط ضغط الدم.





التمدد بشكل فعال، والشرايين المغطاة بالطبقة المزغبة تجعل تدفق الدم أبطأ، لأن قطر الشريان قد تم تضييقه. التأثير المشترك هو ارتفاع في ضغط الدم الانبساطي. وبالعكس، ارتفاع ضغط الدم يمكنه أيضًا تعجيل تصلب الشرايين (انظر الصفحات ١٩-٢٠). إنه يفعل ذلك من خلال وضع جدران الشرايين تحت جهد مفرط.

فرط ضغط الدم الثانوي

فرط ضغط الدم الذي ينطوي على سبب واحد رئيسي كامن يُعرف باسم فرط ضغط الدم الثانوي.

أمراض الكلى

في ٨٠ في المائة من حالات فرط ضغط الدم الثانوي، السبب يكون مرض كلي (مرض كلوى) يمنع تصفية السوائل والأملاح الزائدة من الجسم بشكل صحيح. إنها تتراكم في الدورة الدموية وترفع ضغط الدم. تفرز الكلى أيضًا كمية أكبر من هرمون الرينين (انظر صفحة ٣٤)، مما يسهم في تطوير فرط ضغط الدم.

مستوي الهوموسيستين الخاص بك

يرتبط مستوى الهوموسيستين المرتفع بالأضرار التي تلحق بالشرايين، وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. تأكد من أنك تعرف مستوى الهوموسيستين الخاص بك؛ اطلب من طبيبك إجراء اختبار أو اشترِ اختبارًا منزليًا.

الحمل

حوالي واحدة من كل ١٠ نساء حوامل تمر بنوع من فرط ضغط الدم الثانوي المعروف باسم مقدمات الارتعاج. هذا عادة ما يحل نفسه بعد الولادة.

الآثار الجانبية للأدوية

بعض الأدوية، بما في ذلك بعض الأدوية التي تصرف دون وصفات، يمكنها أن تسبب فرط ضغط الدم الثانوي. وتشمل تلك الأدوية المضادة للالتهاب اللاستيرويدية (على سبيل المثال، الإيبوبروفين)، والتي يمكنها أن ترفع ضغط الدم بنسبة ٥-١٠ ملم زئبقي؛ وحبوب منع الحمل المركبة والتي، بعد استخدامها لعدة سنوات، تزيد من ضغط الدم بمعدل ١,٩/٢,٨ ملم زئبقي؛ والإيفيدرين (مزيل احتقان الأنف)؛ والبريدنيزولون (كورتيكوستيرويد يؤخذ عن طريق الفم)؛ ومثبطات الأكسيديز أحادي الأمين (وهي نوع من مضادات الاكتئاب القديمة التي تسبب ارتفاعًا مفاجئًا في ضغط الدم عند تناول أطعمة معينة)؛ والكربينوكسلون (يستخدم في بعض الأحيان لعلاج قرحة المعدة)، والذي يشجع احتباس الصوديوم والماء.

الأسباب النادرة

على الرغم من ندرتها، يمكن أن يسبب ما يلي فرط ضغط الدم الثانوي:

- التشوهات التشريحية (مثل ضيق الشريان الأورطي أو الشريان الكلوي الخلقي).
- الإنتاج الزائد لخلايا الدم الحمراء (polycythaemia)، مما يزيد حجم الدم ولزوجته.
- الإنتاج الزائد من هرمون الألدوستيرون (متلازمة كون Conn's syndrome).
- التعرض المفرط للكورتيكوستيرويدات (متلازمة كوشينج Cushing's syndrome).
- الإنتاج الزائد لهرمون النمو (ضخامة الأطراف-Acromegaly).
- الإنتاج الزائد لهرمون الغدة الدرقية (فرط الدُريقات Hyperparathyroidism).
- نوع نادر من أورام الغدة الكظرية (ورم القواتم Phaeochromocytoma).

أعراض فرط ضغط الدم

عندما يرتفع ضغط الدم بشكل مؤقت في الشخص السليم -أثناء ممارسة الرياضة، على سبيل المثال- يكون هناك عدد قليل من الأعراض إن وجدت (بعض الناس يشعرون بطرق في أذنيهم). غالبًا ما يكون هناك نفس نقص الأعراض في فرط ضغط الدم. والأعراض التي تحدث تميل إلى أن تكون غير محددة، مثل الصداع أو التبول كثيرًا أثناء الليل. يحدث هذا العارض الأخير عندما يرتبط فرط ضغط الدم باحتباس السوائل؛ الاستلقاء يسبب إعادة توزيع السوائل الزائدة وإخراجها عن طريق الكلى.

فقط عندما يرتفع ضغط الدم بشدة، تحصل على أعراض أكثر تحديدًا مثل الدوار، والاضطرابات البصرية أو نزيف الأنف في بعض الأحيان. هذا هو سبب كون التحقق من ضغط الدم بانتظام في غاية الأهمية.

مضاعفات فرط ضغط الدم

على الرغم من أن فرط ضغط الدم غالبًا ما يكون بلا أعراض، فإنه من المهم معالجته، لأنه، من دون التحقق منه، يمكن أن يؤدي إلى أمراض تهدد الحياة مثل مشاكل الكلى، وأمراض العين، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية، وأمراض الأوعية الدموية الطرفية. حتى لو لم تعانِ بعد من هذه المضاعفات، يجب أن تكون على علم بها.

مشاكل الكلى

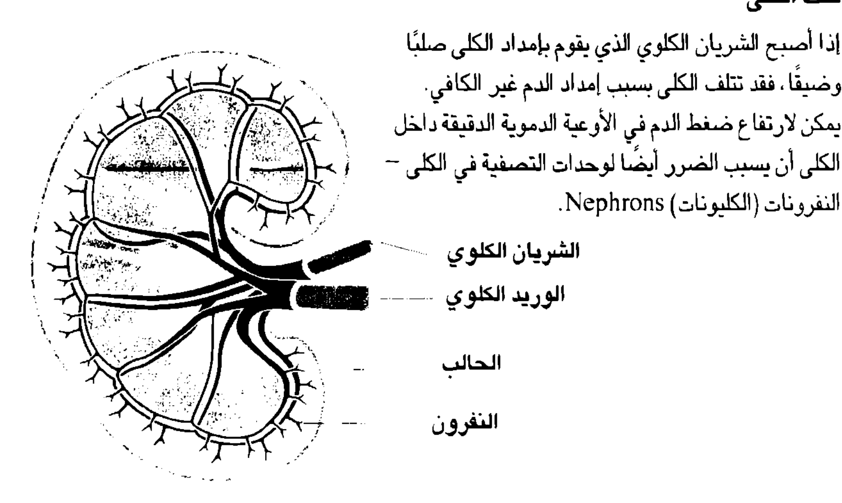
دور الكلى هو تصفية الدم وتخليص الجسم من الفضلات في شكل بول. الكلى أيضًا تحافظ على الكمية الصحية من السوائل والأملاح في الجسم. على المدى الطويل، يمكن لارتفاع ضغط الدم أن يؤدي إلى تصلب وتغطية الشرايين التي تغذي الكليتين بطبقة مزغبة. يمكنه أيضًا أن يتلف الأوعية الدموية الصغيرة داخل الكلى. ونتيجة لذلك، تتلقى الكلى إمدادًا هزيلًا من الدم ويمكنها أن:

- تبدأ في الانكماش (الضمور).
- تعمل بجودة أقل وتنتج بولًا أقل.
- تسرب البروتين في البول (هذه علامة مهمة للعديد من أمراض الكلى المبكرة).



تلف الكلى

إذا أصبح الشريان الكلوي الذي يقوم بإمداد الكلى صلبًا وضيقًا، فقد تتلف الكلى بسبب إمداد الدم غير الكافي. يمكن لارتفاع ضغط الدم في الأوعية الدموية الدقيقة داخل الكلى أن يسبب الضرر أيضًا لوحدات التصفية في الكلى – النفرونات (الكليونات) Nephrons.



الأضرار التي تلحق بالكلى غالبًا ما تكون بلا أعراض. في الواقع، في الوقت الذي تبدأ فيه باختبار الأعراض –مثل انتفاخ الكاحلين، وضيق التنفس، وحكة في الجلد والغثيان– تكون كليتاك قد فقدتا بالفعل قدرًا كبيرًا من قدرتهما على التصفية. عند هذه النقطة ستفقد البروتين في بولك. إذا استمر الضرر، فسوف تنتج كليتاك بولًا أقل تدريجيًا، وسوف تبقي الفضلات والسوائل في جسمك. تشمل الأعراض المتأخرة من أمراض الكلى تورمًا في البطن والوجه والأطراف، وفقدان الوزن، والقيء، والخمول الشديد.

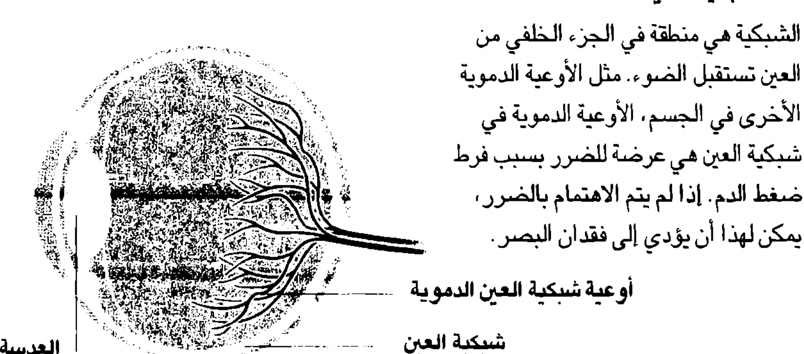
عادة ما يتم تشخيص تلف الكلى عن طريق مجموعة متنوعة من اختبارات البول والدم. في البداية، يمكن معالجة تلف الكلى عن طريق التحكم الصارم في ضغط دمك. يمكن أن يوصف لك الدواء لتقليل كمية البروتين التي تفقدها في البول. خلال المراحل اللاحقة من تلف الكلى، قد يتكون العلاج من غسيل الكلى أو زرع الكلى. يشمل غسيل الكلى تصفية دمك بشكل اصطناعي، وأحيانًا بآلة غسيل الكلى.

أمراض العين

مع الوقت، يمكن لفرط ضغط الدم أن يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الصغيرة في شبكية العين في الجزء الخلفي من العين. هذا معروف باسم اعتلال الشبكية بفرط ضغط الدم. في المراحل المبكرة من اعتلال الشبكية، لا تتأثر رؤيتك. ومع ذلك، في مراحل لاحقة من اعتلال الشبكية، قد تقل رؤيتك، وفي الحالات الشديدة، قد تعاني

تلف شبكية العين

الشبكية هي منطقة في الجزء الخلفي من العين تستقبل الضوء. مثل الأوعية الدموية الأخرى في الجسم، الأوعية الدموية في شبكية العين هي عرضة للضرر بسبب فرط ضغط الدم. إذا لم يتم الاهتمام بالضرر، يمكن لهذا أن يؤدي إلى فقدان البصر.



من فقدان البصر الجزئي أو الكلي. عادة ما يتم تشخيص ومعالجة فرط ضغط الدم قبل أن يصبح حادًا. يجب على الناس الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أن يفحصوا أعينهم بانتظام للتحقق من علامات التلف في الشبكية. تنقسم التغيرات في الشبكية إلى مراحل الخطورة التالية:

- المرحلة الأولى: تبدو شرايين شبكية العين سميكة ومنتفخة.
- المرحلة الثانية: تضغط الشرايين على الأوردة عندما تتقاطع.
- المرحلة الثالثة: تسرب الشرايين الدم والسوائل.
- المرحلة الرابعة: يتضخم العصب البصري وينتفخ.

إذا تم تشخيص المرحلة الثالثة من التغيرات في شبكية العين، فإن فرط ضغط دمك بحاجة ماسة لأن يتم التحكم به. تغيرات المرحلة الثالثة مرتبطة بمستوى مماثل من التدهور في الأوعية الدموية في الدماغ؛ وهذا يعرضك لخطر السكتة الدماغية (انظر صفحة ١٩). قد يُطلب منك البقاء في المستشفى حتى يكون فرط ضغط دمك تحت السيطرة.

أمراض القلب التاجية (CHD)

مع الوقت، يمكن لارتفاع ضغط الدم أن يعجل من تطوير حالة تسمى تصلب الشرايين (انظر الصفحات ٢٥-٢٦) والتي فيها تصبح الشرايين صلبة، وضيقة بسبب الترسبات الدهنية المعروفة باسم التصلبات Atheromas. (ويمكن أيضًا أن تعمل بالعكس؛ تصلب الشرايين يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم).

إذا تأثرت شرايينك التاجية بتصلب الشرايين، قلت كفاءة تدفق الدم إلى قلبك. مع تقدم الضرر، قد يتلقى قلبك إمدادًا غير كافٍ من الأكسجين، وهذا قد يؤدي إلى أعراض مرض القلب التاجي، والتي يتم وصفها أدناه.

يمكن علاج مرض القلب التاجي إما باستخدام الأقراص أو بالجراحة. قد تشمل الجراحة فتح مجرى جانبي للشريان التاجي أو قسطرة الشريان التاجي. تتضمن عملية فتح المجرى الجانبي ترقيع الأوعية الدموية من جزء آخر من جسمك لتحويل الدم بعيدًا عن الجزء التالف. وتشمل عملية قسطرة الشريان التاجي توسيع الشريان عن طريق إدخال أنبوب دقيق في الشريان. يتم نفخ بالون على طرف الأنبوب داخل القسم المسدود، ثم يفرغ من الهواء ويتم سحبه. أعراض مرض القلب التاجي هي كما يلي:

الذبحة

هذا يشير إلى الإحساس بالألم أو بالضغط في صدرك الذي يأتي ويذهب. عادة ما يحدث عندما تكون مضغوطًا أو عندما ترهق نفسك. من الممكن أيضًا أن تشعر بألم في كتفك اليسرى أو داخل ذراعك اليسرى.

النوبة القلبية

هي عبارة عن ألم مفاجئ في الصدر قد يكون مصحوبًا بضيق التنفس، وطرق في القلب، وتعرق، وغثيان ودوار خفيف، وأحيانًا فقدان الوعي. أعراض النوبة القلبية تكون في بعض الأحيان معتدلة نسبيًا.

السكتة القلبية

القلب، بدلًا من أن يفشل تمامًا كما قد يقترح اسم هذه الحالة، يفقد تدريجيًا قدرته على ضخ الدم في أنحاء جسمك. وهذا يؤدي إلى تورم في ساقيك، وقدميك، وبطنك، وتعب شديد، وضيق في التنفس.

السكتة الدماغية

إذا قام تصلب الشرايين بالتأثير على تدفق الدم إلى دماغك، فأنت عرضة لخطر الجلطة الدموية، أو تسرب الدم إلى الدماغ (نتيجة لوعاء دموي منفجر). إذا حدث هذا، فأنت تعاني من سكتة دماغية. يحرم دماغك من الأكسجين وخلايا المخ في المنطقة المتضررة تتلف أو تموت. تعتمد أعراض السكتة الدماغية على أي جزء من

دماغك قد تضرر. قد تتأثر رؤيتك، أو نطقك، أو ذاكرتك، أو سمعك، أو حركتك، أو توازنك.

علاج السكتة الدماغية يتكون من المساعدة على استعادة الوظائف التي فقدت أو تضررت. على سبيل المثال، قد تتلقى العلاج الطبيعي لاستعادة الحركة أو علاجًا للنطق لمساعدتك على التحدث مرة أخرى.

أمراض الأوعية الدموية الطرفية

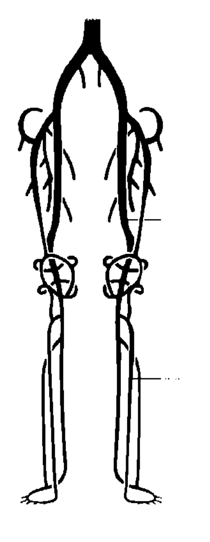
تحدث أمراض الأوعية الدموية الطرفية عندما تضيق الشرايين في ساقيك وذراعيك بسبب الترسبات الدهنية التي تحد من تدفق الدم. لأن الدم لا يمكنه المرور، تصبح عضلات ساقك عرضة للتشنج، خصوصًا خلال النشاط البدني عندما تزيد حاجتهم للدم والأكسجين. في الحالات الخطيرة، مجرد المشي لمسافة قصيرة على أرض مستوية يمكن أن يسبب التشنج. في الحالات الخطيرة جدًا، قد يحدث الألم حتى عندما تكون جالسًا. يرجح حدوث مرض الأوعية الدموية الطرفية أكثر إذا كنت تعاني من فرط ضغط الدم وإن كنت مدخنًا، أو إذا كنت تعاني داء السكري أيضًا.

أمراض الأوعية الدموية الطرفية يمكنها أيضًا أن تجعل من الصعب على الرجال تحقيق أو المحافظة على الانتصاب لأن ضيق الشرايين يعني تقليل تدفق الدم إلى القضيب.

علاج مرض الأوعية الدموية الطرفية يتكون من أقراص أو الجراحة، إما جراحة فتح مجرى جانبي أو قسطرة؛ انظر صفحة ٢٥.

إمداد الدم إلى الساقين

الساقان في حاجة إلى إمداد وفير من الدم من الشرايين لتمكين العضلات للعمل بشكل صحيح. إذا تم تقييد تدفق الدم، تبدأ العضلات بالتشنج وتعاق الحركة.



التشخيص والفحص

ضغط دمك قد يرتفع من سنة إلى أخرى، وهذا هو سبب أهمية أن تراقبه بشكل منتظم. كلما كبرت في السن، وجب عليك قياس ضغط دمك مرة واحدة على الأقل كل ثلاث سنوات؛ ويفضل أن تقوم بذلك سنويًا.

يتم فحص ضغط الدم باستخدام جهاز قياس ضغط الدم. يتكون هذا الجهاز من سوار قابل للنفخ متصل بجهاز رقمي لمراقبة ضغط الدم. يُلف السوار حول عضدك ويتم نفخه حتي يصل لضغط مرتفع، مما يوقف تدفق الدم إلى أدنى ذراعك. عندما يُفرغ السوار ببطء، يقرأ الجهاز ضغط دمك الانقباضي والانبساطي (انظر الصفحات ١٣-١٤).

إذا تم تشخيصك بفرط ضغط الدم، فسيتم وصفك كأنك تعاني من المرحلة الأولى أو الثانية أو الثالثة من فرط ضغط الدم. قد يكون من الممكن علاج المرحلة الأولى من فرط ضغط الدم عن طريق تغيير نمط الحياة، ولكن عادة ما يتم التعامل مع المرحلتين الأخريين باستخدام الدواء بالاشتراك مع تغيير نمط الحياة. انظر الصفحات ٣٠-٣٥ للمزيد من المعلومات حول العلاج.

متلازمة الخوف من المعطف الأبيض

عادة ما يقيس الطبيب ضغط دمك عدة مرات قبل تشخيص فرط ضغط الدم. وذلك لأن ضغط دمك قد يكون مرتفعًا في مناسبة واحدة ولكن ليس في التالية؛ بعض الناس يشعرون بالقلق جدًا بخصوص تجربة زيارة الطبيب أو قياس ضغط دمهم لدرجة أن ذلك يسبب ارتفاعًا في ضغط دمهم. هذا هو المعروف باسم "متلازمة الخوف من المعطف الأبيض". متلازمة الخوف من المعطف الأبيض، والتي قد تزيد من ضغط الدم الانقباضي بـ ٢٠-٣٠ ملم زئبقي، يشتبه فيها عندما يكون الشخص لديه ضغط دم طبيعي عندما يقاس في المنزل، ولكن قراءة عالية في وجود الطبيب.

إذا كان هناك شك في تشخيص فرط ضغط الدم، فقد يوصي الطبيب بأن يتم رصد ضغط دمك على مدى ٢٤ ساعة، باستخدام جهاز رصد متنقل. وهو يتكون من سوار متصل بالجهاز بواسطة أنبوب. السوار، والذي ترتديه حول ذراعك لمدة ٢٤ ساعة، ينتفخ ويفرغ من الهواء على فترات لقياس ضغط دمك.

ما الذي تعنيه قراءة ضغط دمك

قراءة ضغط الدم	التصنيف	العلاج
١٢٠/ ٨٠ ملم زئبقي	الأمثل	لا علاج لازم (تبنى دائمًا على نمط حياة صحي).
١٣٠/ ٨٠ ملم زئبقي	الطبيعي	يُعاد التقييم في خمس سنوات، ويتم تبني نمط حياة صحي.
١٣٠/ ٨٠- ١٣٩/ ٨٩ ملم زئبقي	ما قبل ارتفاع ضغط الدم	يُعاد التقييم سنويًا (عالجه إذا كانت هناك عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب).
١٤٠/ ٩٠-١٥٩/ ٩٩ ملم زئبقي	المرحلة الأولى من فرط ضغط الدم (خفيف)	إذا لم تكن هناك مضاعفات، ولا وجود لمرض السكري، وتوجد نسبة خطر منخفضة للأمراض القلبية الوعائية، فراقب ضغط الدم كل ٢-٣ أشهر، وأعد تقييم مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية سنويًا. إذا كانت هناك مضاعفات، أو داء السكري أو ارتفاع نسبة خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية، فعالجه بالأدوية. في كلتا الحالتين، قم بإجراء تغييرات في نمط الحياة.
١٦٠/ ١٠٠-١٧٩/ ١٠٩ ملم زئبقي*	المرحلة الثانية من فرط ضغط الدم (معتدل)	عالجه بالأدوية وتغيير نمط الحياة.
١٨٠/ ١١٠ ملم زئبقي	المرحلة الثالثة من فرط ضغط الدم (حاد)	عالجه بالأدوية وتغيير نمط الحياة.

* أو ضغط الدم الانبساطي الثابت المساوي أو الأعلى من ١٠٠ ملم زئبقي، على الرغم من تدابير النظام الغذائي ونمط الحياة.

الكشف عن المضاعفات

إذا تم تشخيصك بفرط ضغط الدم، فسوف يرغب طبيبك في معرفة ما إذا كنت قد طورت أيًا من المضاعفات المرتبطة بارتفاع ضغط الدم (انظر الصفحات ٢٢-٢٦)، مثل أمراض القلب التاجية أو أمراض العين. على سبيل المثال، قد يبحث الطبيب عن علامات من السوائل الزائدة في جسمك (ويمكن لهذا أن يكون علامة على قصور القلب) عن طريق الضغط على جلد الأطراف السفلية لمعرفة ما إذا كان هذا يترك

تجويفًا. وسوف يستمع أيضًا لقلبك ورئتيك باستخدام السماعة الطبية. الاختبارات الأخرى التي قد يتم إجراؤها هي:

فحص العين

قد تصاب شبكيات العين في مؤخرة عينيك بالضرر بسبب ارتفاع ضغط الدم؛ وهذا ما يسمى باعتلال الشبكية بفرط ضغط الدم. يمكن لطبيبك التحقق من هذا عن طريق النظر إلى عينيك بمنظار العين. صحة الأوعية الدموية في مؤخرة عينيك يمكن أن توفر معلومات مفيدة حول صحة الجهاز القلبي الوعائي بشكل عام. على سبيل المثال، أكدت دراسة أجريت عام ٢٠٠٦ أن وجود اعتلال الشبكية مرتبط بضعف حجم خطر تضخم القلب والسكتة الدماغية.

اختبار البول

ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يسبب تلفًا لكليتيك. سيتم اختبار بولك بحثًا عن المواد التي قد تشير إلى تلف الكلى.

الأشعة السينية للصدر

تكشف الأشعة السينية حجم وشكل قلبك. يمكنها أيضًا الكشف عن قصور القلب، والذي هو عرض من أعراض مرض القلب التاجي.

رسم القلب الكهربائي (ECG)

هذا يقيس الإيقاع والنشاط الكهربائي لقلبك. يمكنه أن يظهر كيف قام ارتفاع ضغط الدم بالتأثير على عمل قلبك وما إذا كانت لديك نوبة قلبية.

اختبارات الدم

يتم اختبار مستويات الدهون في دمك، مثل الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ ارتفاع مستويات بعض الدهون (انظر صفحات ٧٢-٧٣) يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. يتم أيضًا تقييم مستوى حمض أميني يسمى الهوموسيستين في دمك. ارتفاع مستوى الهومسيستين يشجع تصلب الشرايين (انظر الصفحات ١٩-٢٠) وتخثر الدم غير الطبيعي. ما يصل الى واحد من كل ١٠ من النوبات القلبية والسكتات الدماغية يمكنه أن يعزى إلى الهوموسيستين المرتفع، مما يجعله لا يقل أهمية كعامل خطر مثل الكوليسترول المرتفع. كما سيتم اختبار أيضًا مستويات السكر والملح (الصوديوم، والبوتاسيوم، والكلوريد) في دمك.

تفسير مستويات الهوموسيستين

مستوى الهوموسيستين	مستوى الخطر
٦,٩ ميكرو مول/اللتر	الأمثل (خطر منخفض)
٧-٩,٩ ميكرو مول/اللتر	خطر خفيف
١٠-١٢,٩ ميكرو مول/اللتر	خطر معتدل
١٣-٢٠ ميكرو مول/اللتر	خطر عالٍ
فوق ٢٠ ميكرو مول/اللتر	خطر عالٍ جدًا

علاج فرط ضغط الدم

التشخيص والعلاج المبكر لفرط ضغط الدم مهم للحد من خطر المضاعفات الموصوفة في الصفحات ٢٢-٢٦. بمجرد أن يدرك طبيبك أنك تعاني فرط ضغط الدم، سيوصي بإجراء عدد من التغييرات في نمط الحياة. اعتمادًا على مرحلة فرط ضغط دمك (انظر صفحة ٢٨)، قد يقوم الطبيب أيضًا بوصف الأدوية. يهدف علاج ضغط الدم لإيصال ضغط دمك الانقباضي إلى ١٤٠ ملم زئبقي أو أقل وضغط دمك الانبساطي إلى ٩٠ ملم زئبقي أو أقل. إذا كنت تعاني أمراض القلب التاجية (CHD) أو عرضة للإصابة بها بشكل كبير، يوصى بهدف أقل وهو ١٣٠/٨٠.

تعديل نمط حياتك

سيقوم الطبيب بتشجيعك على إجراء تغييرات النظام الغذائي ونمط الحياة التالية. يمكن لهذه التغييرات أن تساعدك على تجنب العلاج بالأدوية، أو يمكنها أن تكمل تأثير الأدوية الخافض للضغط، وربما تمكنك من خفض الجرعة أو عدد من الأدوية التي تحتاج إليها.

- تناول على الأقل خمس حصص من الفاكهة والخضراوات الطازجة يوميًا (انظر الصفحات ٦٩-٧٢).
- الحد من تناول الدهون غير الصحية، مثل الدهون المشبعة (انظر الصفحات ٧٢-٧٥).

- الحد من كمية الملح التي تتناولها إلى أقل من ٦ جرامات (١/٢ أوقية) كلوريد الصوديوم أو أقل من ٢,٤جرام (٢/٢٥ أوقية) صوديوم في اليوم الواحد (انظر الصفحات ٧٦-٧٧).
- إذا كنت تدخن، فتوقف (انظر الصفحات ٩٥-٩٧).
- البحث عن استراتيجيات التأقلم لمساعدتك على التعامل مع الضغط.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي السريع، لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يوميًا، في معظم أيام الأسبوع بشكل مثالي (راجع الصفحات ١٠٠-١٠٢).
- فقدان الوزن إذا كنت في حاجة إلي ذلك. ثم حافظ على الوزن الصحي بالنسبة لطولك (انظر الصفحات ١٠٢-١٠٥).

العلاج بالأدوية

إذا كان ضغط دمك مرتفعًا إلى المستوى الذي يتطلب العلاج بالأدوية، فطبيبك سيختار واحدًا أو أكثر من الأدوية من الفئات التالية. تؤخذ هذه الأدوية في شكل أقراص أو كبسولات، والمعروفة باسم الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم.

- مدرات البول الثيازيدية.
- حاصرات بيتا.
- حاصرات قنوات الكالسيوم.
- مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين ACE.
- حاصرات أنجيوتنسين II .
- قد تصبح مثبطات الرينين متاحة أيضًا.

لأنه من غير المرجح أن يجعلك فرط ضغط الدم تشعر بالمرض على المستوى اليومي، يمكن أن يكون من المحبط أن تتناول الأقراص. ومع ذلك، دواؤك هو استثمار بالغ

مراقبة فرط ضغط الدم

عندما تعاني من فرط ضغط الدم من المهم أن تراقب ضغط دمك في المنزل. شاشات العضد والمعصم التي تنفخ نفسها تم تقييمها بأنها دقيقة، على الرغم من أن القياسات التي تحصل عليها عادة ما تكون أقل من تلك التي قيست من قبل طبيب؛ ربما لأنك أكثر استرخاءً في المنزل. يعتبر القياس المنزلي الأقل من ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي الأمثل. إذا كان ذلك ممكنًا، فاشترِ جهازًا مع ذاكرة بحيث يمكنك تسجيل قراءاتك في نفس الوقت من اليوم كل أسبوع. ثم يمكن للطبيب تحميل المعلومات.

الأهمية في صحتك المستقبلية. جنبًا إلى جنب مع تغيير النظام الغذائي ونمط الحياة، فإنه يقلل من خطر الحالات التي تهدد الحياة مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية.

كثيرًا ما يتساءل الناس كم من الوقت يجب أن يأخذوا الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم. على الرغم من أن العديد من الناس يجب أن يتناولوها على مدى العمر، فإن هذا ليس أمرًا حتميًا. قد يكون من الممكن التوقف عن تناول الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم إذا لم يكن لديك أي من مضاعفات فرط ضغط الدم، وإذا قمت بخفض ضغط دمك بنجاح عن طريق تبني تدابير النظام الغذائي ونمط الحياة في الصفحات ٣٠-٣١. مع ذلك، من المهم أنه بمجرد البدء في أخذ الدواء، ألا تقوم بإجراء أية تغييرات دون استشارة طبيبك. إذا قرر طبيبك أنه بإمكانك خفض جرعة دوائك، أو التوقف عن تناولها تمامًا، فسيقوم بتقليل الجرعة بطريقة تدريجية خطوة بخطوة. هذا ضروري لتجنب الارتفاع المفاجئ في ضغط دمك.

في رأيي، فإن الطريقة لاستخلاص الأفضل من الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم هي الاهتمام الوثيق بضغط دمك (انظر المربع في صفحة ٣١ عن مراقبة فرط ضغط الدم). إذا لاحظت أن ضغط دمك لا يستجيب لدواء جديد، أو لزيادة جرعة الدواء، فاطلب من طبيبك مراجعة علاجك. من ناحية أخرى، إذا كشفت المراقبة المنزلية عن أن ضغط دمك ينخفض (بفضل فقدان الوزن، على سبيل المثال)، فاطلب من طبيبك خفض الجرعة.

فرط ضغط الدم الثانوي

إذا اعتقدت أنك تعاني من فرط ضغط الدم الثانوي (نوع أقل شيوعًا من فرط ضغط الدم)، فسوف يتم فحصك بحثًا عن الأسباب الممكنة الكامنة وسيتم التعامل معها بشكل مناسب. سيتم اختبار دمك لمستويات الهرمونات التي تتحكم في ضغط الدم، مثل الألدوستيرون، والكورتيزول، والرينين. سيتم أيضًا تقييم مستويات دمك أو بولك من المواد التي، إذا ارتفعت، فمن المعروف أنها تسبب فرط ضغط الدم. على سبيل المثال، مستوى حمض الفانيليل مندليك العالي قد يشير إلى وجود ورم في الغدد الكظرية. سوف تقوم أيضًا بالفحص بالموجات فوق الصوتية للكلى أو اختبارات الكلى الأخرى؛ وهذا لأن مرض الكلى هو السبب الكامن الأكثر شيوعًا لفرط ضغط الدم الثانوي.

مدرات البول الثيازيدية

مدرات البول الثيازيدية تخفض ضغط دمك عن طريق زيادة فقدان الأملاح والسوائل من خلال البول. وعادة ما تعطي تأثيرًا في غضون ساعة أو ساعتين من تناولها. لهذا السبب من الأفضل أن تأخذها في الصباح وليس في الليل بحيث لا تحتاج للخروج من السرير لإفراغ مثانتك.

في البداية، قد تلاحظ أنك تتبول بمعدل أكثر من المعتاد. هذا يتلاشى بعد الأيام القليلة الأولى لأن الثيازيدات أيضًا تشجع التمدد الخفيف للشرايين الصغيرة حتى تتم إعادة توزيع السوائل في دورتك الدموية. يتم تجنب الجرعات العالية من الثيازيدات لأنها يمكن أن تؤدي إلى اختلال توازن الصوديوم/البوتاسيوم. غالبًا ما توصف مدرات البول الثيازيدية لكبار السن الذين لديهم قصور في القلب أيضًا. لا يتم وصفها إذا كنت تعاني من النقرس، حيث يمكنها أن تسبب تفاقم هذه الحالة.

حاصرات بيتا

حاصرات بيتا تخفض ضغط الدم من خلال الطرق التالية:

- خفض عبء عمل قلبك عن طريق إبطاء النبض لحوالي ٦٠ نبضة في الدقيقة والحد من قوة كل نبضة.
- تقليل حساسية مستقبلات الضغط (أجهزة استشعار ضغط الدم في جدران قلبك والأوعية الدموية؛ انظر صفحة ١٥).
- تغيير الطريقة التي تتمدد بها الأوعية الدموية أو تنقبض.
- منع آثار هرمون الضغط الأدرينالين.
- خفض إفراز هرمون الكلى، الرينين (انظر صفحة ١٦).

إذا كانت هناك حاجة إلى وقف حاصرات بيتا، عادة ما تقلل الجرعة تدريجيًا حتى لا يزيد ضغط دمك فجأة (المعروف باسم فرط ضغط الدم المرتد). يفضل تجنب حاصرات بيتا بالنسبة للذين يعانون من الربو لأنها يمكن أن تؤدي إلى أزمة. وتشمل أكثر الآثار الجانبية عسرًا الإعياء، والأطراف الباردة، ومشاكل مع الوظائف الجنسية. حاصرات بيتا هي الحل الأمثل لمن يعانون من الذبحة الصدرية أو الذين أصيبوا سابقًا بنوبة قلبية. ومع ذلك، هناك اتجاه عام للابتعاد عن استخدام حاصرات بيتا لفرط ضغط الدم.

حاصرات قنوات الكالسيوم

حاصرات قنوات الكالسيوم تبطئ من حركة الكالسيوم داخل خلايا عضلاتك. وهذا يقلل من قوة انقباض القلب، ويرخي الشرايين، ويقلل من تقلص الشرايين مما يسمح بتمدد الأوردة الطرفية حتى تحمل المزيد من الدم. الآثار الجانبية يمكن أن تشمل الاحمرار، والصداع، وتورم الكاحل، والإمساك. وغالبًا ما يتم اختيار حاصرات قنوات الكالسيوم لكبار السن الذين لديهم ضغط الدم الانقباضي مرتفع، ولكن ضغط الدم الانبساطي عادي نسبيًا، أو الذين يعانون من ذبحة صدرية. في المملكة المتحدة هناك اتجاه نحو استخدام حاصرات قنوات الكالسيوم (ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين) كخيار خط علاجي أول مفضل عن مدرات البول الثيازيدية أو حاصرات بيتا.

مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين

من أقوى وسائل الجسم لزيادة ضغط الدم نظام الرينين أنجيوتنسين (انظر صفحة ١٦)، والذي يشمل الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE). الأدوية التي تعوق عمل هذا الإنزيم (مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين) تمنع إنتاج الأنجيوتنسين II: مضيق قوي للأوعية الدموية. لذا تكون الشرايين والأوردة الصغيرة قادرة على التمدد، مما يسبب انخفاض ضغط الدم. عن طريق زيادة تدفق الدم إلى كليتيك، هذه الفئة من الأدوية تشجع أيضًا فقدان الماء والصوديوم في بولك.

لأن مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين يمكن أن تسبب انخفاضًا مفاجئًا في ضغط الدم مع الجرعة الأولى، غالبًا ما يبدأ العلاج في الليل عند الاستلقاء في السرير. أحد الآثار الجانبية الأكثر عسرًا للدواء هو السعال الجاف المستمر. وغالبًا ما يتم اختيار مثبط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين للأشخاص الذين يعانون أيضًا قصورًا في مضخة القلب. في المملكة المتحدة هناك اتجاه عام نحو استخدام مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (وحاصرات قناة الكالسيوم) كخيار خط العلاج الأول المفضل عن مدرات البول الثيازيدية أو حاصرات بيتا.

حاصرات أنجيوتنسين II

حاصرات أنجيوتنسين II تشبه مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، لكنها تعمل لخطوة واحدة إضافية، وذلك أنها تمنع تشكيل أنجيوتنسين II (انظر صفحة ١٦). والنتيجة النهائية هي نفسها: تمدد الشرايين والأوردة وزيادة تدفق الدم إلى الكلى وزيادة إنتاج البول. ومن المثير للاهتمام، أن حاصرات أنجيوتنسين II تعمل أيضًا

كيف يتم وصف الأدوية

سيختار طبيبك أكثر الأدوية مناسبة لك حسب سنك وإذا كنت تعاني من المضاعفات.



سيتم وصف أقل جرعة موصى بها.



هذا في الأغلب ينتج تأثيرًا خلال ٢٤ ساعة، ولكن استجابتك الكاملة للدواء تتم مراقبتها خلال أربعة أسابيع على الأقل (إلا إذا كان ضغط دمك بحاجة لأن يتم خفضه على وجه السرعة).



بعد أربعة أسابيع جرعة الدواء تزيد تدريجيًا طبقًا لتعليمات المصنع.



إذا لم تتحكم الزيادة بشكل كافٍ في ضغط دمك، تتم إضافة دواء ثانٍ أو ثالث.



إذا بقي ضغط دمك عاليًا جدًا، تتم إضافة دواء آخر.

على الجهاز العصبي المركزي للحد من العطش حتى تشرب أقل. الآثار الجانبية لهذه الأدوية، مثل الدوار، عادة ما تكون خفيفة.

الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم الأخرى

تستخدم بعض العقاقير المضادة لفرط ضغط الدم الأخرى في حالات خاصة، مثل الحمل. بالإضافة إلى ذلك، يتم حفظ مجموعة أخرى من الأدوية تسمى حاصرات ألفا (على سبيل المثال، الدوكسازوسين، والإندورامين، والبرازوسين، والتيرازوسين) في الأغلب لتستخدم مع الرجال الذين يعانون أعراضًا بولية بسبب تضخم غدة البروستاتا؛ حاصرات ألفا تساعد على تقليص غدة البروستاتا وكذلك خفض ضغط الدم.

أدوية إضافية من الممكن وصفها

بالإضافة إلى الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم، قد يصف طبيبك أيضًا أدوية أخرى. يمكن أن تشمل هذه عقاقير الاستاتين التي تخفض مستوى الكولسترول غير الصحي في الدم (كما هو الحال مع فرط ضغط الدم، ارتفاع الكولسترول في الدم هو أحد عوامل الخطر للأمراض القلبية الوعائية). الأسبرين يوصف أيضًا في بعض الأحيان بسبب قدرته على منع تخثر الدم غير الطبيعي.

الجزء الثاني

منهج الصحة الطبيعي

فى هذا القسم، سأشرح كيف يمكنك أن تخفض من ضغط دمك باستخدام العلاجات التكميلية، وإجراء تغييرات فى النظام الغذائي ونمط الحياة. هذه الأدوات لا يمكنها أن تخفض ضغط دمك وحسب، ولكنها تستطيع أيضًا أن تحسن صحتك وسلامتك العامة. في كثير من الحالات، تلك المناهج الطبيعية في العلاج تعمل بشكل جيد جدًا بحيث قد يرغب طبيبك في خفض عدد أو جرعة الأدويـة التي تأخذها. العلاجات التكميلية في هذا القسم كلها آمنة وفعالة للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم؛ بعضها، مثل العلاج بالروائح، وعلم المنعكسات، واليوجا يمكنها أن تقلل من ضغط الدم بجعلك تسترخي، في حين أن البعض الآخر مثل العلاج بالإبر، والضغط الإبري، والأدوية العشبية، يعمل على مستوى أعمق. ربما أحد أكثر المناهج إثارة هو تغيير النظام الغذائي: خطوات بسيطة نسبيًا مثل تقليص كمية الملح التي تتناولها، وتناول المزيد من الفاكهة، والخضراوات، والأسماك، والثوم؛ وتناول الأطعمة الفائقة مثل اللوز، وحتى التمتع بكميات صغيرة من الشيكولاتة الداكنة له القدرة على تحويل صحتك. المكملات الغذائية الرئيسية يمكن أيضًا أن يكون لها تأثير إيجابي على ضغط دمك. أخيرًا، انظر إلى كيف يمكن لتغيير نمط حياتك أن يساعدك. ممارسة المزيد من التمارين، والحفاظ على وزن صحي، وعدم التدخين، والتقليل من الضغط يمكنها حرفيًا إضافة سنوات إلى حياتك.

مناهج تكميلية للعلاج

النهج الشمولي لعلاج فرط ضغط الدم يتضمن عددًا من العلاجات التكميلية التى يمكن استخدامها بالاقتران مع الأدوية التي يصفها طبيبك. في كثير من الحالات، سوف تستفيد من زيارة معالج، على الأقل فى البداية.

إذا كان لديك ما قبل فرط ضغط الدم أو فرط ضغط الدم الخفيف (انظر الصفحات ١٧-١٨) ولم تأخذ الدواء بعد، فمن المحتمل أن العلاجات التكميلية، مع تغييرات النظام الغذائي ونمط الحياة، سوف تخفض من ضغط دمك لدرجة أنك لن تحتاج إلى الأدوية. إذا كنت تتناول بالفعل علاج فرط ضغط الدم، فإنه من المهم أن تواصل تعاطي الأدوية بجانب أي علاجات تجربها. لهذا السبب يفضل الإشارة إلى العلاجات كعلاجات تكميلية بدلًا من علاجات بديلة؛ إنها تكمل العلاج الطبي بدلًا من أن تقدم بديلًا حقيقيًا. عبارة أخرى تستخدم لوصف الاستخدام المشترك للعلاجات التقليدية والتكميلية هي "الطب التكاملي"، والذي، بالضرورة، ينتقي الأمثل من أفضل المناهج.

أي العلاجات يمكن أن تساعد؟

خلال الصفحات القليلة المقبلة، أعطي لمحة عامة عن العلاجات التكميلية الرئيسية التي يمكن أن تساعد في فرط ضغط الدم: العلاج بالروائح، والعلاج الطبيعي، والأدوية العشبية، والعلاج المنزلي، وعلم المنعكسات، والوخز بالإبر، واليوجا، والتشيجونج، والتأمل. بعض المناهج، مثل العلاج بالروائح، واليوجا، والتأمل تعمل بشكل رئيسي من خلال الاسترخاء والتغلب على الضغط، في حين أن البعض الآخر، مثل المعالجة المثلية، وعلم المنعكسات، والوخز بالأبر تسخر قدرات جسمك الطبيعية على الشفاء لتخفيض ضغط دمك. فى المقابل، الأدوية العشبية تستخدم مستخلصات النباتات التي لها تأثير فسيولوجي على الجسم، وتعدل وظيفته بطريقة مماثلة لبعض الأدوية.

استشارة المعالج

من المهم أن تستشير ممارسًا مؤهلًا بشكل صحيح، والذي يكون قد حصل على ترخيص من منظمة أو جهة مناسبة، ويحمل ضمانًا بإخلاء المسئولية. توفر معظم المنظمات قوائم بالممارسين المؤهلين المسجلين معها. العديد منهم أيضًا لديه خدمة على مواقعهم

الإلكترونية لمساعدتك على العثور على معالج في منطقتك. بعض العناوين الإلكترونية المفيدة تم تقديمها في قسم الموارد في صفحة ٢٣٧.

بعد معاينة مؤهلات المعالج الذي اخترته، اسأل عن خبراتهم ونجاحاتهم في معالجة فرط ضغط الدم. اعرف ما المدة المرجح أن يستمر بها العلاج، والتكاليف المحتملة، قبل أن تلزم نفسك بموعد.

بعد استشارة المعالج، من المحتمل أن تكتشف أنك في حاجة إلى استشارة أو استشارتين فقط -على سبيل المثال، مع المعالج المنزلي أو المعالج بالأعشاب- لإرشادك في الاتجاه الصحيح ولتمكينك من استخدام هذا العلاج في المنزل. مع العلاجات الأخرى، مثل علم المنعكسات، واليوجا، والتدليك بالروائح، قد تقرر أن تحضر بانتظام من أجل المنافع المستمرة بسبب الممارس.

أخبر معالجك دومًا بأنك تعانى من فرط ضغط الدم، وأي الأدوية تأخذها، إن كنت تأخذ أي أدوية؛ وإذا بدأ ضغط دمك في الانخفاض نتيجة للعلاج، فأخبر طبيبك. فالطبيب يجب أن يكون سعيدًا لتخفيض عدد أو جرعة الأدوية التي تتناولها ببطء.

العلاج بالروائح

المبدأ الرئيسي للعلاج بالروائح هو استنشاق روائح معينة يمكنها تغيير حالتك الفسيولوجية. هذا يحدث لأن الرائحة لها تأثير مهم على دماغك؛ وبشكل خاص على جزء بدائي من الدماغ يسمى الجهاز الحوفي والذي يساعد على تنظيم الذاكرة، والإثارة، والمشاعر، وإفراز الهرمونات. الروائح العطرية المستخدمة من قبل المعالجين بالروائح هي زيوت عطرية مشتقة من النباتات. وطبقًا للنبات المعين، يمكن أن تحصد الزيوت العطرية من الزهور، أو الأوراق، أو البذور، أو الجذور، أو الفواكه، أو الأخشاب.

الزيوت العطرية هي مستخلصات نباتية عالية التركيز ويجب استخدامها بحذر (انظر إلى الإرشادات في صفحة ٤٠). تقريبًا ما تخفف دائمًا بزيت "ناقل" مثل الأفوكادو، أو اللوز، أو الأذريون، أو بذور العنب، أو الجوجوبا، أو زيت جنين القمح قبل استخدامها. التخفيف مهم لأن الزيوت العطرية النقية يمكن أن تسبب تهيج الجلد ويمكن أن يكون لها آثار ضارة؛ البعض منها يمكنه أن يرفع من ضغط الدم. أحد الاستثناءات القليلة لقاعدة التخفيف هو زيت اللافندر العطري، الذي غالبًا ما يتم استخدامه بشكل نقي. ومن المقبول أيضًا استخدام الزيوت العطرية النقية عندما

مبادئ توجيهية لاستخدام الزيوت العطرية

- لا تتناول الزيوت الأساسية داخليًا.
- قبل استخدام مزيج الزيوت العطرية على جلدك، ضع كمية صغيرة على قطعة من الجلد واتركها لمدة ساعة للتأكد من عدم حساسيتك لها.
- لا تستخدمي الزيوت العطرية إذا كنتِ حاملًا، أو من المحتمل أن تكوني كذلك، إلا بموجب المشورة المتخصصة من معالج بالروائح.
- احتفظ بالزيوت العطرية بعيدًا عن وجهك وعينيك.
- إذا كنت تتعاطى علاجات مثلية، فلا تستخدم زيوت النعناع، أو إكليل الجبل، أو اللافندر العطرية لأنها قد تقلل من تأثير العلاج المثلي.
- الزيوت العطرية قابلة للاشتعال، لذا لا تضعها على لهب مكشوف.
- تجنب زيوت الزعتر والقرنفل والقرفة العطرية، والتي يمكنها أن ترفع ضغط الدم.
- احتفظ بالزيوت العطرية بعيدًا عن متناول الأطفال.

لا تتم إضافتها على الجلد، على سبيل المثال، عندما تتم إضافتها إلى موزع مضاء بالشموع لإضافة الجو العلاجي للمكان.

في حالة فرط ضغط الدم، يمكن أن تساعدك الزيوت العطرية من خلال جعلك تسترخي، وتحفيز نومك، وجعلك أقل توترًا؛ كل ذلك يساعد على تخفيض ضغط دمك. بعض الزيوت العطرية تخفض ضغط الدم من خلال طرق أخرى، على سبيل المثال، من خلال امتلاكها تأثيرًا مدرًا للبول، والذي يعني طرد السوائل الزائدة من الجسم.

الزيوت لعلاج فرط ضغط الدم

إذا قمت بزيارة معالج بالروائح، فإنه سيقوم بتقييم حالتك الصحية واختيار مزيج من الزيوت العطرية التي تناسب احتياجاتك الخاصة. سيقوم المعالج غالبًا بتدليك الزيوت المخففة على جلدك وربما يعطيك مرهمًا، أو غسولًا، أو مزيجًا من الزيوت العطرية للاستخدام المنزلي. سوف يعطيك معالجك بالروائح تعليمات محددة حول كيفية استخدام أي منتج زيت عطري. لمزيد من المعلومات حول استشارة معالج بالروائح، انظر صفحة ٢٣٧.

يمكنك أيضًا استخدام العلاج بالروائح كعلاج مساعد للنفس فى المنزل. أقترح عليك أن تختار من الزيوت العطرية بالرسم البياني فى صفحة ٤٢ واحدًا أو اثنين

أو ثلاثًا أو أربعًا. حدد اختيارك بناءً على كل من الآثار العلاجية للزيوت وتفضيلك الشخصي للروائح. إذا اخترت رائحة تعجبك حقًا، فستسترخي بسهولة أكبر. طريقة مزجك للزيوت معًا هي أيضًا مسألة ذوق شخصي. قم بالتجربة حتى تجد مزيج رائحة تعجبك بشكل خاص. إذا لم يرضِ مزيج ما ذوقك تمامًا، فقم بإضافة المزيد من قطرات من واحد أو أكثر من الزيوت؛ أو أضف آخر تشعر أنه قد يكون ناقصًا. احتفظ بمذكرة من إجمالي عدد القطرات التي تستخدمها بحيث يمكنك تخفيفها بالكم الصحيح من الزيت الناقل وإعادة صنعه مرة أخرى في المستقبل. يمكنك إضافة مزيج الزيت العطري إلى الحمام، أو تدليكه على جلدك، أو نشره في الجو.

عند شراء الزيوت العطرية، ابحث عن عبارة "زيت عطري نقي" على الملصق، بدلًا من "زيت علاج بالروائح". المنتجات ذات التسمية الأخيرة قد تحتوي على كميات صغيرة فقط من الزيوت العطرية ولن يكون لها نفس التأثير العلاجي.

حمامات العلاج بالروائح

اختر مزيجًا يتكون مما يصل إلى ثلاثة زيوت عطرية. أضف ٥ قطرات من المزيج إلى ١٠ مل من الزيت الناقل وقم بالخلط. جهز حمامك حتى يصل إلى درجة حرارة مناسبة، ثم أضف مزيج الزيت العطري بمجرد غلق الصنابير. أغلق باب الحمام للحفاظ على الأبخرة وانقع نفسك في حوض الاستحمام لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، يفضل في ضوء الشموع. استلقِ إلى الخلف بشكل مريح وأغمض عينيك. اسمح للرائحة بملء جسمك بالكامل وتخيلها تمر عبر أوعيتك الدموية، جالبةً الاسترخاء العميق وتقوم بخفض ضغط دمك. فى نهاية حمامك، اغمس اسفنجة مبللة فى مزيج الزيوت العائم على وجه الماء واستخدمه برفق لتدليك جسمك بالكامل قبل الاغتسال.

التدليك

مزيج الزيت المراد وضعه على جلدك للتدليك يجب أن يحتوى كحد أقصى على قطرة واحدة من الزيت العطري لكل ٢٤ قطرة من الزيت الناقل. هذا يساوي ٥ قطرات من الزيت العطري فى ١٠ مل من الزيت الناقل. يمكن أن يساعد شراء ملعقة ٥ مل طبية أو محقن ٥ مل من صيدلية لضمان الدقة؛ ملاعق المطبخ الصغيرة في الغالب أقل من ٥ مل. يمكنك تدليك أجزاء من جسمك مثل أرجلك وقدميك بنفسك، ولكن لتدليك باعث على الاسترخاء لكامل الجسم، استعن بصديق أو شريك.

الزيوت الأساسية التي يمكن أن تساعد في فرط ضغط الدم

زيوت مهدئة وباعثة على الاسترخاء	**البابونج، خشب السيدار، مريمية الكلاري، إبرة الراعي، الياسمين، العرعر، اللافندر، الليمون، عشب الليمون، الترنجان، زهر البرتقال، البرتقال المر، الورد، خشب الصندل، الكانانجا**
زيوت لتحسين النوم	**البابونج، مريمية الكلاري، إبرة الراعي، العرعر، اللافندر، عشب الليمون، الترنجان، زهر البرتقال، البرتقال، البرتقال** المر، الورد، خشب الصندل، الكانانجا
زيوت مدرة للبول لفرط ضغط الدم مع احتباس السوائل	البابونج، خشب السيدار، إبرة الراعي، العرعر، الليمون، النعناع، الصنوبر
زيوت للمساعدة في فرط ضغط الدم الأساسي	مريمية الكلاري، اللافندر، الليمون، البردقوش، إبرة الراعي

مواقد الزيوت

إن استخدام موقد زيت طريقة جيدة لاستخدام الزيوت العطرية فى الليل لمساعدتك على النوم. أضف ٢ أو ٣ قطرات من مزيج الاسترخاء (على سبيل المثال، اللافندر أو عشب الليمون مخلوط مع زهرة البرتقال) لقليل من الماء فوق الموقد. دع زيوت الاسترخاء تنتشر فى غرفتك قبل الخلود إلى النوم (تأكد من أن الشمعة قد تم إطفاؤها قبل الخلود إلى النوم). بدلًا من ذلك، أضف ٢ أو ٣ قطرات إلى منديل ودسه تحت وسادتك. طريقة أخرى، أوصي باستخدامها خلال فترات النهار، وهي إضافة بعض القطرات من الزيت العطري إلى قطعة من الصوف القطني. ضعها فى قارورة صغيرة مغلقة أو في صندوق من البلاستيك، ثم افتح واستنشقه على فترات خلال اليوم.

الطب الطبيعي

يستند الطب الطبيعي إلى الاعتقاد بأن الجسم يمكن أن يجد توازنه الصحي الخاص في ضوء الظروف المناسبة، مثل اتباع نظام غذائي صحي، والكثير من النوم، وممارسة

التمارين الرياضية بانتظام والاسترخاء، والهواء النقي، والبيئة النظيفة، ونمط الحياة الخالي من الضغط، بالإضافة إلى موقف عقلي إيجابي.

المعالج بالطبيعة سيعمل معك من أجل مساعدتك على الوصول إلى هذا التوازن الصحي. فسوف يستخدم مجموعة متنوعة من المناهج، بما في ذلك تغييرات النظم الغذائية، والمكملات الغذائية، وأملاح الأنسجة البيوكيميائية، والعلاجات العشبية، والمعالجة المثلية، والعلاج المائي، والتدليك، وعلم المنعكسات، وتقنيات الاسترخاء (بما في ذلك اليوجا) وأحيانًا التلاعب الجسدي. العديد من المعالجين بالطبيعة متمرسون في علم القزحية (نظام التشخيص المنطوي على فحص قزحية العين)، وعلم الحركة (نظام التشخيص المبني على قوة العضلات)، والعلاج بالتنويم المغناطيسي، وعلاج العظام، وتقويم العمود الفقري أو العلاج النفسي. مس الجلد بالفرشاة، ورشاشات الماء أو تدليك الاحتكاك تستخدم غالبًا لتحفيز وظيفة الجلد وتعزيز الدورة الدموية.

أهمية النظام الغذائي

مناهج أنظمة الطب الطبيعي الغذائية تنطوي على اتباع نظام غذائي من النباتات الطبيعية، عالية الألياف -ويفضل العضوية- والذي يركز على الأطعمة الطازجة، ويفضل الأطعمة النيئة. نظام الطب الطبيعي الغذائي مثالي لمن يعاني من فرط ضغط الدم، لأنه منخفض الأملاح والدهون، ومليء بالألياف والمواد المضادة للأكسدة، ويحتوى على كثير من الفاكهة والخضراوات والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة والبقوليات. لفرط ضغط الدم، يوصى بالثوم والبصل، بجانب الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم (الفصفصة، والأفوكادو، والبروكلي، والجزر، والكرفس، والفاصوليا، والفطر، والسبانخ، ومعظم الفواكه). المياه المعدنية (ثمانية أكواب فى اليوم الواحد) أمر حاسم للتخلص من الفضلات، المعالج بالطبيعة سوف ينصحك غالبًا بتجنب الكافيين. المكملات الغذائية المضادة للأكسدة (فيتامينا ج وهـ) والمغنيسوم، والبوتاسيوم، ومساعد الإنزيم كيو-١٠، وزيت سمك أوميجا ٣ قد يوصى بها، بجانب العلاجات العشبية.

تمارين الطب الطبيعي اليومية

تنفس ببطء وعمق، حتى يدخل الهواء إلى قاع رئتيك، لمدة دقيقتين لمرتين في اليوم. قبل حمامك أو دشك اليومي، نظف بشرتك بلوفة الاستحمام أو فرشاة الجلد لتحسين الدورة الدموية.

أملاح الأنسجة البيوكيميائية

يستخدم المعالجون بالطبيعة أيضًا علاجات منزلية مبنية على الأملاح غير العضوية. تلك تعرف بأملاح الأنسجة البيوكيميائية وتعتبر حيوية للصحة؛ فقر أي ملح معين يسبب المرض. على الرغم من أن أملاح الأنسجة البيوكيميائية تعد بنفس طريقة العلاجات المنزلية، فإن استخدامها مختلف للغاية؛ في حين أن المبدأ المعتاد في المعالجة المثلية هو "المثل يعالج المثل"، يتم إعطاء أملاح الأنسجة لتصحيح نقص المعادن. قد يوصف لك فلوريد الكالسيوم من أجل فرط ضغط الدم، أو فوسفات البوتاسيوم لتخفيف القلق والضغط.

النوم والسلامة العقلية

الطب الطبيعي يؤكد على أهمية النوم. تشير البحوث إلى أن قلة النوم تزيد النشاط في الجهاز العصبي السمبثاوي، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة ضغط الدم ومعدل النبض. الحد من الضغط مهم أيضًا. في دراسة أجريت على أشخاص يعانون من فرط ضغط دم يتراوح من خفيف إلى معتدل، ٧٠ في المائة من هؤلاء ممن مارسوا الاسترخاء قللوا من أدويتهم بعد ستة أسابيع، وخلال عام، ٥٥ في المائة لم يحتاجوا إلى الدواء.

المعالجون بالطبيعة أكدوا على أهمية الحالة الذهنية الإيجابية للمساعدة على التغلب على اعتلال الصحة. تشير أبحاث مثيرة للاهتمام إلى أن الابتسام يعزز المناعة. وكما اتضح، فإن معانقة الأسرة والأصدقاء تولد شعورًا دافئًا نتيجة لإنتاج هرمون الأكسيتوسين، والذي يشارك في الترابط. وقد تبين أن الأكسيتوسين يخفض ضغط الدم عن طريق إبطاء معدل ضربات القلب في أوقات الضغط، وخاصة عند النساء.

الطب العشبي

الطب العشبي هو أحد أقدم العلاجات التكميلية. في الواقع، أكثر من ٣٠ في المائة من الأدوية التي توصف طبيًا تستمد من العلاجات النباتية التقليدية، مثل الأسبرين (من شجرة الصفصاف ونبات إكليلية المروج) والمورفين (من الأفيون) والديجوكسين (من نبتة قفاز الثعلب).

في حين أن الأدوية الموصوفة تحتوي على مادة فعالة واحدة والتي يتم تصنيعها اصطناعيًا، فإن المكملات العشبية تحتوي على مزيج من المكونات الطبيعية التي تطورت معًا في توازن متآزر. هذا يميل إلى إنتاج تأثير ألطف مع خطر أقل من الآثار الجانبية.

صناعة الشَربة العشبية

الشَربات تصنع بطريقة مماثلة للشاي. خذ حفنة من العشبة المقطوفة حديثًا (النعناع أو الليمون البلسمي، على سبيل المثال) وضعها في كوب أو إبريق شاي صيني مدفأ. غطها مع الماء المغلي واتركها لتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم قم بالتصفية في قدح واشرب.

تستخدم أجزاء مختلفة من نباتات مختلفة في طب الأعشاب -الجذور، والزهور، والأوراق، واللحاء، والفواكه أو البذور- اعتمادًا على أيها يملك أعلى تركيز من المكونات النشطة. الجزء ذو الصلة من النبات عادة ما يحصد ويحول إلي شربة (ويعرف أيضًا باسم الشاي أو النقيع العشبي). ويمكن أيضًا تجفيف النباتات وطحنها لإنتاج مسحوق. هذا المسحوق يمكن تحويله إلى شربة، أو محلول (المعروف أيضًا باسم الصبغة) أو أقراص/كبسولات. تسمح التكنولوجيا الحديثة أيضًا باستخراج المكونات النشطة لإنتاج علاجات أكثر تركيزًا.

أعشاب لعلاج فرط ضغط الدم

هناك مجموعة واسعة من العلاجات العشبية الفعالة لعلاج فرط ضغط الدم والمشاكل المرتبطة بها، مثل تصلب الشرايين. إذا قمت باستشارة متخصص أعشاب طبية، فقد يصف لك أحد الأعشاب الموصوفة أدناه. يمكنك أيضًا شراء أو صنع علاجاتك العشبية الخاصة. إذا قمت بتوفير معلومات الجرعات عن أحد من الأعشاب التالية، فإنه من الآمن تناول العشبة دون رقابة. ومع ذلك، يُرجى قراءة التحذير في مربع التنبيه في صفحة ٤٦ قبل أخذ أي علاجات عشبية.

الثوم (ALLIUM SATIVUM)

الثوم هو أحد العلاجات العشبية الأكثر فعالية للأشخاص الذين يعانون فرط ضغط الدم. تظهر الأبحاث أنه يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية بنسبة ٥٠ في المائة. يوفر الثوم عددًا من المواد المفيدة بما في ذلك الأليسين (ثنائي ثيوسلفينات الأليل)، والأجوين، وثلاثي كبريتيد ميثيل الأليل، وثنائي ميثيل ثلاثي الكبريتيد. تم اكتشاف أنه يخفض مستويات الكولسترول والدهون الثلاثية (انظر صفحة ٧٢) في الدم بنسبة ١٢ في المائة بعد أربعة أشهر من تناوله. الثوم يقلل أيضًا من التصاق الدم، الأمر الذي يجعل من تشكيل جلطات أقل احتمالًا (يرتبط فرط ضغط الدم بزيادة خطر تخثر الدم والسكتة الدماغية).

متى تتجنب أخذ الأعشاب

لا تأخذي العلاجات العشبية خلال فترة الحمل أو عند الرضاعة الطبيعية، إلا إذا تم نصحك خصيصًا بفعل ذلك من قبل المعالجين بالأعشاب الطبية أو الطبيب. إذا كنت تتناول أي أدوية موصوفة، فقم باستشارة متخصص أعشاب مؤهل أو صيدلي قبل أخذ علاج عشبي.

تبين بحوث أخرى أن الثوم يمكن أن يخفض ضغط الدم عن طريق توسيع الشرايين والأوردة الصغيرة بنسبة ٤-٦ في المائة، وعن طريق تحسين مرونة الشرايين الرئيسية. هذه التغييرات تعني أن على القلب العمل بجد أقل لضخ الدم في الدورة الدموية. بل إنه قد ثبت أن الثوم يعكس تصلب الشرايين (انظر الصفحات ١٩-٢٠) من خلال خفض حجم الرواسب الدهنية على جدران الشرايين. في إحدى الدراسات التي استغرقت أربع سنوات، وجد أن حجم الرواسب الدهنية في الشرايين ينخفض بنسبة ١٥,٦ في المائة في الأشخاص الذين يتناولون أقراص الثوم، بينما الأشخاص الذين يتناولون دواءً وهميًا خاملًا شهدوا زيادة ٢,٦ في المائة في حجم الرواسب الدهنية.

بالإجمال، جميع هذه الآثار يمكن أن تقلل المقاومة في شرايينك بحيث ينخفض ضغط دمك. جرعة يومية من ٦٠٠-٩٠٠ مجم من الثوم يمكن أن تخفض ضغط الدم الانقباضي بمعدل ٨ في المائة (وبنسبة تصل إلى ١٧ في المائة)، وتخفض ضغط الدم الانبساطي بمعدل ١٢ في المائة (وبنسبة تصل إلى ١٦ في المائة) في غضون شهرين إلى ثلاثة أشهر من العلاج. أدرج الثوم في نظامك الغذائي قدر الإمكان (أضفه قرب نهاية الطبخ لأقصى قدر من المنافع). ضع في اعتبارك أخذ قرص الثوم يوميًا، أيضًا. الجرعة: اختر الأقراص القياسية لتوفير ١٠٠٠-١٥٠٠ ميكروجرام من الأليسين يوميًا.

الزعرور البري (CRATAEGUS MONOGYNA و CRATAEGUS OXYCANTHA)

يمكن لأزهار وتوت الزعرور البري أن تخفض ضغط الدم عن طريق إرخاء الأوعية الدموية في الدورة الدموية الطرفية وتحسين تدفق الدم إلى القلب عن طريق توسيع الشرايين التاجية. كما أنه يمنع عمل الإنزيم المحول للأنجيوتنسين بطريقة مشابهة للأدوية المثبطة للإنزيم المثبط للأنجيوتنسين (راجع صفحة ٣٤). تشمل المزايا الأخرى خفض ضغط الدم عن طريق طرد السوائل الزائدة والصوديوم من الدورة الدموية. الزعرور البري له أيضًا تأثير مهدئ والذي يساعد على مواجهة الضغط، ويزيد من قوة وكفاءة عمل القلب على ضخ الدم بالنسبة للذين يعانون من قصور القلب (انظر صفحة ٢٥). تناول الزعرور البري فقط تحت إشراف معالج بالأعشاب الطبية.

الهندباء (TARAXACUM OFFICINALIS)

الهندباء جيدة لفرط ضغط الدم المرتبط باحتباس الماء. لديها تأثير مدر للبول والذي يساعد على طرد الماء والصوديوم الزائد من الجسم عن طريق الكلى؛ ولكن فقط في الأشخاص الذين يعانون من احتباس السوائل. إذا كان توازن الماء عندك طبيعيًا، فالهندباء ليس لها تأثير مدر للبول. الجرعة: ٥٠٠ جم من المستخلص مرتين في اليوم. **لا تأخذ الهندباء إذا كان لديك حصى في المرارة أو يرقان انسدادي نشط.**

بلسم الليمون (MELISSA OFFICINALIS)

تستعمل أوراق بلسم الليمون خلال أوقات الضغط من أجل خصائصها المهدئة. ويعرف باسم "عشبة العالم": بلسم الليمون موصى به على نطاق واسع لضغوط الامتحانات. يستخدمها مختصو الأعشاب لتحسين وظائف القلب وخفض ضغط الدم. حاول شرب الشاي ببلسم الليمون من أجل تأثيره المهدئ. الجرعة: ٦٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم.

العنبية (VACCINIUM MYRTILLUS)

العنبية تحتوي على أصباغ أرجوانية مضادة للأكسدة تسمى إنثوسيانيدين والتي ثبت تقويتها الأوعية الدموية الصغيرة، لا سيما في العين. أحد مضاعفات ارتفاع ضغط الدم هو التدهور في البصر الناجم عن اعتلال الشبكية (انظر الصفحات ٢٣-٢٤). في بعض الحالات، يمكن لأخذ مستخلص العنبية أن يحسن من حدة البصر بنسبة ٨٠ في المائة خلال أسبوعين.

يوفر التوت الأزرق إنثوسيانيدين مماثلًا ولكن بتركيزات أقل (لأن لحمه له لون كريمي بدلًا من الأرجواني)، ولكن الأمر ما زال يستحق إدراج التوت الأزرق وعصيره في نظامك الغذائي. الجرعة: ٨٠-١٦٠ ملجم من مستخلص العنبية، ثلاث مرات يوميًا.

الخرشوف (CYNARA SCOLYMUS)

مستويات الكولسترول المرتفعة غير الصحية غالبًا ما تصاحب فرط ضغط الدم وتساهم في تطور مشاكل القلب والأوعية الدموية. مستخلصات الخرشوف تخفض من مستويات الكولسترول عن طريق خفض تخليق الكولسترول في الكبد، وعن طريق زيادة تحويل الكولسترول إلى حمض المرارة. الجرعة: كبسولات ٣٢٠ ملجم، ١-٦ مرات يوميًا مع الطعام.

الكوزو (PUERARIA LOBATA)
المعروف أيضًا باسم الأروروت الياباني، الكوزو هو مصدر غني لهرمونات الإيسوفلافون النباتية. تشير الدراسات إلى أن شرب شاي جذور الكوزو يوميًا يمكن أن يكون له تأثير ملحوظ على فرط ضغط الدم. يمكن استخدام الكوزو أيضًا لمساعدتك على الامتناع عن الشرب. الجرعة: ١٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم.

العجوقة (LYCOPUS EUROPAEUS)
تستخدم العجوقة لعلاج قصور القلب (من مضاعفات فرط ضغط الدم). أجزاء النبات الهوائية تزيد من قوة القلب الانقباضية، وتمدد الأوعية الدموية، وتقلل من معدل ضربات القلب ولها تأثير مدر للبول. لا تأخذ العجوقة إلا تحت إشراف أحد المعالجين بالأعشاب الطبية.

الأقحوان (CHRYSATHEMUM MORIFOLIUM)
تستخدم زهور هذا النوع من الأقحوانيات في الطب الصيني التقليدي لتحسين الدورة الدموية التاجية، ولزيادة عمل ضخ القلب وتقليل وموازنة فرط ضغط الدم. لا تأخذ الأقحوان إلا تحت إشراف أحد المعالجين بالأعشاب الطبية.

التيليو (TILIA EUROPEA)
يستخدم هذا طبيًا لخفض ضغط الدم وتعزيز الاسترخاء.

ضبط قياسات المنتجات العشبية

خلال إنتاج العلاجات العشبية التجارية، يتم أخذ عينة صغيرة من كل دفعة.



يتم قياس كمية واحد أو اثنين من العناصر النشطة المهمة في العينة.



الدفعة من ثم إما أن يتم تخفيفها أو تركيزها حتى يحتوي المنتج النهائي على كمية قياسية من العنصر النشط.



إذا اخترت منتجًا عشبيًا "قياسيًا"، يمكنك أن تكون متأكدًا من أنك سوف تتلقى جرعة فعالة على الدوام. العلاجات الموحدة هي أيضًا أكثر احتمالاً لأن تتواجد تجارب سريرية تدعم استخدامها.

إنه يحتوي على مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة، بالإضافة إلى مسكن طبيعي يخفف من التوتر ويحسن النوم. قم بشرب شربة من التيليو في المساء قبل وقت النوم (يمكنك صنع شربتك الخاصة أو شراء أكياس الشاي العشبية التي تمزج التيليو مع الأعشاب المفيدة الأخرى).

الهدال (VISCUM ALBUM)

يستخدم الهدال بواسطة مختصي الأعشاب لتنظيم ضغط الدم في كل من فرط ضغط الدم وانخفاض ضغط الدم. في كثير من الأحيان يستخدم جنبًا إلى جنب مع الزعرور البري (انظر صفحة ٤٦) في علاج فرط ضغط الدم. لا تأخذه إلا تحت إشراف أحد المعالجين بالأعشاب الطبية.

ذنب الأسد (LEONURUS CARDIACA)

يمكن لأوراق نبات ذنب الأسد تقوية عضلة القلب، والتقليل من الخفقان، وتنظيم معدل النبض السريع، وخفض فرط ضغط الدم. لا يؤخذ إلا تحت إشراف أحد المعالجين بالأعشاب الطبية.

الناردين (الطبي أو المخزني) (VALERIANA OFFICINALIS)

الناردين يحتوي على مهدئات طبيعية تجعل منه أحد أكثر أعشاب الاسترخاء المتاحة. في تجربة واحدة كانت آثاره المهدئة تقريبًا بقوة مهدئ يوصف طبيًا. إنه يستخدم على نطاق واسع لتخفيف القلق، والحد من الضغط، وللحث على النوم وخفض ضغط الدم، وخاصة عندما يكون ضغط الدم العالي نتيجة للضغط المفرط. حاول شرب الشاي الذي يحتوي على الناردين لآثاره المهدئة. الجرعة: ٢٥٠-٨٠٠ ملجم، من مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا. اختر المنتجات القياسية في توفير حامض البنتانويك بنسبة ٠,٨ في المائة على الأقل.

المعالجة المثلية

تأسست المعالجة المثلية منذ حوالي ٢٠٠ سنة على يد الطبيب الألماني صمويل كريستيان هانيمان (١٧٥٥-١٨٤٣). هي تقوم على الاعتقاد بأنه يمكن لكميات ضئيلة من المواد الطبيعية أن تحفز قوى شفاء الجسم لنفسه. مصطلح "المعالجة المثلية" Homeopathy يعني حرفيًا "معاناة مماثلة"، ويتم اختيار المواد الطبيعية التي، إذا ما استخدمت بكامل

قوتها، يمكن أن تؤدي إلى نفس الأعراض التي صممت في الأصل لعلاجها بالجرعات الضئيلة من العلاج المثلي، ومع ذلك، يحدث التأثير المعاكس، وتتحسن الأعراض. هذا هو المبدأ الأول من المعالجة المثلية: المثل يعالج المثل.

المبدأ الثاني الرئيسي من المعالجة المثلية هو أن الأقل يشفي أكثر. هذا يصف الملاحظة بأن زيادة التخفيف من المحلول تزيد من فعاليته. لذلك، من خلال تخفيف المواد الضارة عدة ملايين من المرات، تتحسن خصائصهم العلاجية، وتفقد الآثار الجانبية غير المرغوب فيها.

كيفية عمل المعالجة المثلية ليست مفهومة تمامًا، ولكن يعتقد أن الاتصال بالعلاج الأصلي يستقطب جزيئات الماء بحيث تحتفظ بتوقيع كهرومغناطيسي فريد من نوعه. ويعتقد أن لهذا تأثيرًا ديناميكيًا يعزز قوة الجسم لشفاء نفسه.

العلاجات المثلية

تصنع العلاجات المثلية من المستخلصات النباتية، أو الحيوانية، أو المعدنية التي تفرم أو تطحن، ثم تنقع وترج في محلول مائي لمدة أسبوعين أو أربعة. يضغط هذا الخليط في زجاجة داكنة لإنتاج الصبغة الأم المركزة، والتي تصنع منها المحاليل المخففة.

تصنع أقراص العلاج المثلية عن طريق إضافة بضع قطرات من هذه المحاليل إلى اللاكتوز (سكر الحليب) في أقراص صغيرة وتلف معًا. يتم تخزين أقراص اللاكتوز في زجاجات محكمة داكنة، بعيدًا عن أشعة الشمس المباشرة. تؤخذ تلك العلاجات المثلية على النحو التالي:

- أمل الحبوب إلى داخل فمك من غطاء زجاجة أو من ملعقة (لا تلمسها).
- مص أو امضغ الحبة؛ لا تبتلعها كاملة.
- لا تأكل أو تشرب لمدة ٣٠ دقيقة قبل أو بعد أخذ العلاج.
- تجنب الشاي أو القهوة القوية، أو الزيوت العطرية القوية مثل إكليل الجبل والنعناع. يمكن لتلك أن تقلل من تأثير العلاجات المثلية.
- إذا زادت الأعراض سوءًا في البداية، فثابر على العلاج. تلك علامة على أن العلاج يعمل.
- إذا لم يكن هناك أي تحسن، فأخبر المعالج المثلي الخاص بك؛ فقد تحتاج إلى علاج مختلف.

العلاجات المثلية لفرط ضغط الدم

العلاج	معدة من	تستخدم لعلاج
مستحضر كلوريد الباريوم	بلورات كربونات الباريوم	الصداع؛ ومشاكل القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك فرط ضغط الدم
مستحضر الأدرينالين	بلورات كلوريد الباريوم	فرط ضغط الدم مع ارتفاع الضغط الانقباضي وانخفاض الضغط الانبساطي
مستحضر ثلاثي نترات الجليسريل	الأدرينالين هرمون (الإبينفرين)	الضغط المتواصل
مصل الأنقليس	ثلاثي نترات الجليسريل	فرط ضغط الدم المرتبط بتورد مفاجئ وزيادة تدفق الدم في الرأس
مستحضر الدرقية	مصل ثعبان البحر (الأنقليس)	فرط ضغط الدم المرتبط باحتباس السوائل ومشاكل في الكلى
جوز القيء	غدة الأغنام/العجل الدرقية المجففة	فرط ضغط الدم المرتبط بزيادة الوزن
الزعرور	بذور جوز السم التي تحتوي على الإستركنين	فرط ضغط الدم الشرياني المتقطع؛ الضغط المرتبط بالعمل الزائد وتجاوزات نمط الحياة (التدخين، وتناول الطعام أو الشرب أكثر من اللازم)
زهرة الآلام	الزعرور البري	فرط ضغط الدم، وعدم انتظام النبض أو قصور القلب (يعطي دعمًا للقلب والدورة الدموية)
مستحضر حامض البكريك	زهرة الآلام	الضغط (يسكن ويهدئ الجهاز العصبي)
مستحضر حامض الفوسفوريك	حمض البكريك	الصداع؛ والضغط بسبب العمل الزائد؛ والتعب؛ واحتباس السوائل
بذور إغناطيا	حمض الفوسفوريك	الفتور؛ الضغط نتيجة تلقي الأخبار السيئة، والخمول
زهرة العطاس	بذور شجرة فول في سانت إغناطيوس	الصداع، والضغط بعد الاضطرابات العاطفية
زهرة العطاس مونتانا	نبتة عنة النمر (زهرة العطاس)	الصدمة العاطفية؛ وتخثر الدم غير الطبيعي

ما مدى فعالية المعالجة المثلية؟

قد أظهرت التجارب السريرية أن المعالجة المثلية أفضل بكثير من العلاج الوهمي في علاج العديد من الحالات المرضية المزمنة، بما في ذلك حمى القش، والربو، والصداع النصفي، ومشاكل الجلد، والتهاب المفاصل الروماتويدي. وقد أظهرت بعض البحوث أن اثنين من العلاجات المثلية، كربونات الباريوم والزعرور، يمكن أن تخفض من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي عند بعض الناس، على الرغم من نتائج لدراسات أخرى كانت أقل إقناعًا. يبدو أن المعالجة المثلية تعمل أفضل بالنسبة للذين يعانون فرط ضغط الدم المبكر أو الحدي، الذين لا يأخذون الدواء بعد، أو الذين يأخذون دواءً واحدًا فحسب مضادًا لفرط ضغط الدم.

استشارة معالج مثلي

على الرغم من أن بإمكانك شراء علاجاتك المثلية الخاصة، أنصحك بزيارة معالج مثلي لعلاج مفصل بشكل فردي. لن يختار المعالج المثلي علاجك بناءً على أعراضك فقط، ولكن بناءً أيضًا على تركيبك، وشخصيتك، ونمط حياتك، وخلفيتك، وذوقك العائلي. لمزيد من المعلومات حول استشارة المعالج المثلي، انظر صفحة ٢٣٧.

بعد الانتهاء من دورة المعالجة المثلية، سوف تشعر أنك عادة أفضل في نفسك مع شعور متحسن بشكل كبير بتمام الحال الذي يسمح لك بالتعامل بطريقة أكثر إيجابية عمومًا.

علم المنعكسات

يعتقد أن علم المنعكسات نشأ في الهند، والصين، ومصر، ويعود تاريخه لأكثر من ٥٠٠٠ سنة. كان يمارس لأول مرة في الغرب من قبل الدكتور ويليام فيتزجيرالد في عام ١٩١٣ (كان يسمى أسلوبه "علاج المناطق"). وقد طور عمله أكثر في الثلاثينيات يونيس إنجهام لخلق ما نعرفه الآن باسم علم المنعكسات. علم المنعكسات يريح الجسم، والعقل، والروح، ويحسن الدورة الدموية ويقوم بتطبيع وظائف الجسم. هدفه هو علاج أعراض وأسباب المرض.

وفقًا لنظرية علم المنعكسات، هناك نقاط على القدمين واليدين -المعروفة باسم مناطق ردات الفعل- مرتبطة بالأعضاء الداخلية والهياكل ووظيفتها. تمثل مناطق ردات الفعل هذه على شكل خرائط على أسطح القدمين واليدين (على الرغم من أن معظم

أخصائيي المنعكسات يعملون على القدمين). القدم اليمنى يقابلها الجانب الأيمن من الجسم، والقدم اليسرى يقابلها الجانب الأيسر من الجسم. مناطق ردات الفعل موجودة في جميع أنحاء القدم؛ على باطن القدم، وأعلى القدم، وأصابع القدمين والكاحلين.

ما مدى فعالية علم المنعكسات؟

يقال إن علم المنعكسات يعمل أفضل بالنسبة لاضطرابات الأعضاء الداخلية ولمشاكل الضغط ذات الصلة مثل الصداع. وجدت دراسة قامت بها جمعية أخصائيي علم المنعكسات في المملكة المتحدة أن الضغط وفرط ضغط الدم أكثر الحالات التي عولجت بنجاح من قبل أعضائها.

مناطق ردات الفعل على باطن القدمين

هذه مخططات علم منعكسات مبسطة تظهر بعض مناطق ردود فعل القدم التي تتوافق مع أعضاء الجسم الرئيسية. إذا كان لديك فرط ضغط الدم، فمن المرجح أن يعمل أخصائي علم المنعكسات على ردات فعل قلبك، وغدتك الدرقية، وعمودك الفقري، وكليتيك. قد يعمل أيضًا على مناطق ردات فعل صدرك، والموجودة في الجزء العلوي من قدميك.



مساعدة علم المنعكسات الذاتية

على الرغم من أنني أوصي باستشارة أخصائي علم منعكسات لعلاج مهني ومصمم بشكل فردي، فقد تستفيد أيضًا من تدليك مناطق ردود الفعل في قدمك بنفسك. للقيام بذلك، ألف نفسك مع وضع خط الحجاب الحاجز، والذي يمتد عبر كرة كل قدم. التدليك التالي سيأخذ بالإجمال ١٠ دقائق. حاول أن تقوم به في يومين على الأقل في الأسبوع، في الصباح والمساء؛ أو على أساس يومي إذا كنت ترغب في ذلك.

١. اجلس على مقعد بشكل مستريح. خذ لحظات قليلة للاسترخاء ومركز نفسك. خذ عدة أنفاس عميقة واجعل زفيرك طويلًا وناعمًا. ارفع قدمك اليسرى إلى فخذك اليمنى.
٢. باستخدام إبهامك، دلك بلطف مناطق ردات فعل القلب والرئة، والتي تقع بين خط الحجاب الحاجز وقاعدة أصابع قدميك. قم بذلك لمدة دقيقة واحدة.
٣. الأن دلك منطقة القلب، والتي تقع بين خط الحجاب الحاجز وقاعدة إصبع القدم الكبيرة (تلك المنطقة أكبر في القدم اليسرى منها في اليمني، لأن البطين الأيسر لديه جدران أكثر سمكًا من البطين الأيمن). قم بذلك لمدة دقيقة واحدة.
٤. قم بالتدليك عبر خط الحجاب الحاجز لمدة دقيقة واحدة.
٥. دلك على طول منطقة ردات فعل العمود الفقري، التي تمتد على طول الحافة الداخلية من كل قدم من أعلى أصبع القدم الكبيرة إلى جانب الكعب. قم بذلك لمدة دقيقة واحدة.
٦. وأخيرًا، دلك داخل قوس قدمك، والذي يحتوي على مناطق ردات الفعل المتعلقة بكليتك اليسرى وغدتك الكظرية. قم بذلك لمدة دقيقة واحدة.
٧. كرر التدليك على قدمك اليمنى.

استشارة أخصائي علم المنعكسات

يقوم المعالج بتدليك قدميك باستخدام ضغط الإبهام والإصبع الثابت. فهو يعالج أيضًا مشاكل محددة عن طريق الضغط على نقاط رد الفعل المناسبة. هذا يحفز النهايات العصبية التي تمر من قدميك إلى دماغك ومن ثم إلى الجزء ذي الصلة من جسمك.

بينما يدلك قدميك، قد يمر المعالج أيضًا على نقاط في قدميك قد تكون مؤلمة بشكل غير عادي. من خلال مراقبة أي أعضاء الجسم ترتبط بها هذه النقاط، من الممكن تشخيص المشاكل الصحية التي قد لا تكون على علم بها. يمكن لأخصائي علم المنعكسات علاج هذه المشاكل من خلال العمل على البقع المؤلمة.

لعلاج فرط ضغط الدم، يركز الأخصائي عادة على منطقة ردات فعل قلبك، والتي تمتد من خط الحجاب الحاجز (انظر الرسم البياني في صفحة ٥٣) نحو قاعدة أصابع القدم على كلتا القدمين. يقال إن تدليك منطقة ردات فعل القلب على قدمك

اليسرى تقوي وتنظم القلب، بينما التركيز على خط الحجاب الحاجز يساعد على تعميق تنفسك وجلب المزيد من الأكسجين إلى جسمك.

على أخمص قدمك، وفي قاعدة أصابع قدميك الكبيرة، توجد منطقة ردات فعل الغدد الدرقية والجار درقية. تحفيز تلك يساعد على تنظيم معدل نبضك وتمثيل الكالسيوم، والذي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على ضغط دمك. أخيرًا، منطقة ردات فعل عمودك الفقري، على الحافة الداخلية لكلتا القدمين، يتم تدليكها لدعم الجهاز العصبي. تدليك مناطق الكلى (الموجودة في الجزء العلوي من أقواسك) يساعد على طرد السوائل الزائدة خارج الجسم. في نهاية كل جلسة، يجب أن تشعر بالدفء والسعادة والاسترخاء.

الوخز بالإبر

الوخز بالإبر هو جزء من الطب الصينى التقليدي (TCM). يقوم على اعتقاد بأننا جميعًا طاقة حياتية نابضة، معروفة بالـ Qi أو Chi (وتنطق "تشي")، تتدفق خلال الجسم من خلال قنوات معينة معروفة باسم خطوط الطاقة. هناك ١٢ خط طاقة رئيسيًا، والتي تتوافق مع أعضاء الجسم. التشي يدخل خطوط الطاقة من خارج الجسم، ويتدفق في اتجاه محدد مع خطوط الطاقة، ويغذي أعضاءنا الداخلية خلال العملية. طالما تتدفق طاقة تشي بسلاسة على طول خطوط الطاقة، نعيش في حالة من الصحة والتوازن. ولكن إذا تعطل تدفق تشي بسبب عوامل مثل الضغط، وسوء التغذية، والإهمال الروحي، فسوف يكون هناك خلل في تدفق الطاقة. ينتج عن هذا أعراض سوء الصحة. وفقًا للطب الصيني التقليدي، هناك اعتقاد أن فرط ضغط الدم ينجم عن انسداد الطاقة في خطوط طاقة الكبد.

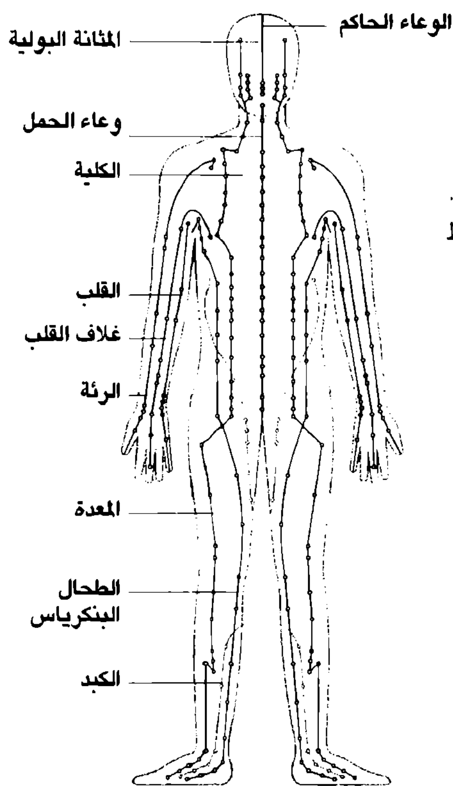
تم تصميم الوخز بالإبر لتحرير الطاقة من هذه الانسدادات، بإدخال الإبر في مناطق معينة في خطوط الطاقة المعروفة باسم نقاط الوخز. نقطة الوخز هي نقطة على خط طاقة حيث تتركز طاقة تشي وحيث يمكن لطاقة تشي أن تدخل أو تخرج من الجسم.

ما مدى فاعلية الوخز بالإبر؟

تشير الأبحاث إلى أن الوخز بالإبر يمكن أن يخفف الضغط عن طريق تحفيز إطلاق مواد كيميائية طبيعية شبيهة بالهيروين في الدماغ، ويمكن أن يخفض ضغط الدم

عن طريق التأثير على إفراز الهرمون في الجسم. في تجربة نشرت في عام ١٩٩٧، ٥٠ شخصًا ممن يعانون فرط ضغط دم أساسيًا دون علاج، تلقوا الوخز بالإبر، وفي غضون ٣٠ دقيقة، انخفض ضغط الدم لديهم من المتوسط ١٦٩/١٠٧ ملم زئبقي إلى ١٥١/٩٦ ملم زئبقي (مع تقليل معدل نبضات القلب من ٧٧ إلى ٧٢ دقة بالدقيقة). ومستوى الدم من هرمون الرينين (انظر صفحة ١٦)، هرمون يشارك في تنظيم ضغط الدم، انخفض أيضًا بشكل ملحوظ.

وقد أظهرت دراسات أخرى أن الوخز بالإبر يمكنه أن يحسن من وظيفة الجانب الأيسر من القلب، وأنه فعال مع بعض الأشخاص الذين فشلت معهم الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم، كما أظهر باحثون في ولاية كاليفورنيا أن الوخز بالإبر يكمن في التقليل من حدة الزيادة في ضغط الدم الذي يسببه الضغط النفسي؛ عند هؤلاء ممن يتلقون الوخز بالإبر، ارتفع ضغط الدم فى فترات الضغط بمقدار ٢,٩ ملم زئبقي فقط فى مقابل ٥,٤ ملم زئبقي عند أولئك الذين يتلقون الوخز بالإبر الزائف.



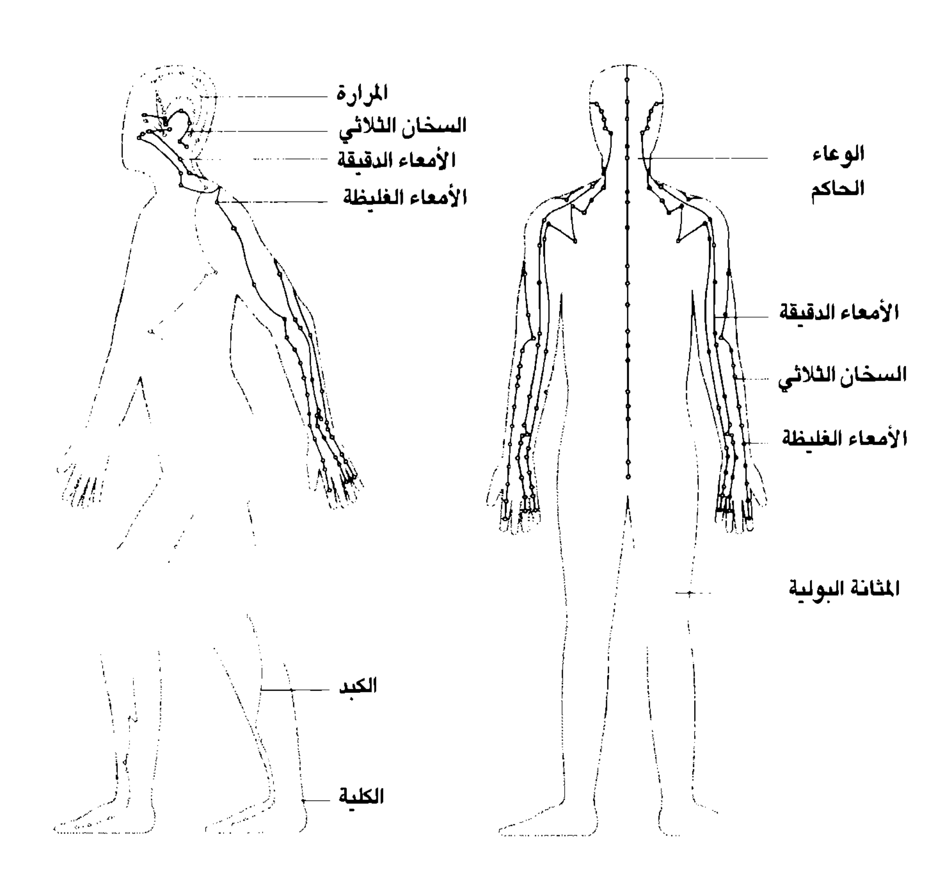
خطوط الطاقة

هناك ١٢ زوجًا من خطوط الطاقة في الجسم. الوخز بالأبر يعمل عن طريق تنشيط أو تثبيط تدفق طاقة التشي على طول تلك القنوات في مناطق معينة تعرف باسم نقاط الوخز. الانسدادات في خطوط طاقة الكبد ترتبط بفرط ضغط الدم.

استشارة متخصص الوخز بالإبر

خلال الاستشارة الأولية سيطرح متخصص الوخز بالإبر أسئلة تفصيلية حول صحتك، وحالتك العاطفية، وصحتك في الماضي، وتاريخك الأسري. سيقوم أيضًا بتقييم تدفق تشي من خلال خطوط طاقتك عن طريق قياس نبضك (هناك ١٢ نبضة معصمية، ستة على كل معصم، خلافًا للنبض الواحد المستخدم في الطب الغربي) ويفحص مظهر لسانك العام ولونه وملمسه.

خلال الوخز بالإبر، يحفز أخصائي الوخز بالإبر (أو يقمع في بعض الأحيان) تدفق تشي عن طريق إدخال إبرة رفيعة، ومعقمة، وقابلة للتخلص لبضع ملليمترات في جلدك في نقاط الوخز المحددة. على الرغم من أنك قد تلاحظ وخزًا طفيفًا أو دغدغة عند إدخال إبرة، يجب ألا تشعر بأي ألم. قد يمكن إدخال الإبر لبضع ثوان، أو بضع دقائق، أو حتى ساعة. قد تنقر أو تدار لتحفيز تشي وجذب أو تفريق الطاقة



من نقاط الوخز. في بعض الحالات، يتم تحسين تأثير الإبر بواسطة الكهرباء (وتسمى الوخز بالإبر الكهربائية) أو بواسطة حرق عشب (وتسمى الـ Moxibustion). من أجل مشكلة طويلة الأمد مثل فرط ضغط الدم، سوف تستفيد من واحد أو اثنين من العلاجات في الأسبوع في شهرين على الأقل.

الضغط الإبري

يمكنك تحفيز نقاط الوخز بنفسك باستخدام ضغط إبهامك أو أصابعك. هذا يعرف باسم الضغط الإبري ويعتمد على نفس المبادئ الأساسية للوخز بالإبر. الكثير من الناس يشعرون براحة أكبر عند استخدام الضغط الإبري منه عند إدخال الإبر. يجب تجنب استخدام الضغط الابري إذا كان ضغط دمك ٢٠٠/١٠٠ ملم زئبقي أو أعلى. ومع ذلك، إذا كان ضغط دمك أقل من هذا، فحاول تحفيز نقاط الوخز المناسبة؛ أقترح واحدًا من المربع أدناه واثنين آخرين في البرنامج كامل القوة في صفحة ٢٢٠.

مساعدة الضغط الإبري الذاتية

هناك نقطة وخز في الطب الصيني معروفة باسم LV3 أو تاي تشونج ("الزيادة الكبيرة") تقع على خط طاقة الكبد. تحفيز هذه النقطة يساعد على خفض ضغط الدم عن طريق الإفراج عن الطاقة الراكدة على طول خط طاقة الكبد. للعثور على LV3، ضع سبابتك على الجزء العلوي من قدمك، على شبكة من الجلد بين إصبع قدمك الكبيرة وإصبع القدم الثانية. ثم حرك إصبعك ٢ سم (٣/٤ بوصة) على طول الجزء العلوي من قدمك، حتى تشعر بمنخفض بين اثنين من العظام الكامنة. اضغط على هذه النقطة بسبابتك.

اليوجا

اليوجا نظام هندوسي قديم لفلسفة تستخدم الأوضاع، والسيطرة على التنفس، والتأمل لتهدئة العقل والجسم. على الرغم من أن هناك العديد من أنواع اليوجا المختلفة، فإن كلها تتجه لهدف نهائي هو الاتحاد بين الذات الداخلية والذات الإلهية.

وفقًا لنظرية اليوجا، ممارسة اليوجا تعزز من تدفق طاقة قوة الحياة في جميع أنحاء الجسم. تعرف هذه الطاقة باسم "البرانا" وتتدفق على طول قنوات تسمى

"الناديس" (بنفس الطريقة التي تتدفق طاقة التشي من خلال خطوط الطاقة وفقًا للرأي الصيني عن الجسم؛ انظر صفحة ٥٥). عندما تتدفق البرانا بحرية، يوجد الجسم في حالة من الصحة والتوازن؛ وعندما تعرقل برانا، يصبح الجسم مريضًا.

أحد أهداف اليوجا هو تشجيع تدفق البرانا في قناة مركزية، أو ما يسمى "نادي"، في الجسم تسمى "السوشومنا نادي". تبدأ هذه القناة في قاعدة الجسم (العجان) وتنتهي في تاج الرأس. على طول هذه القناة تقع مراكز الطاقة المعروفة باسم الشاكرات؛ حيث يصعد كل مصدر من مصادر الطاقة من خلال كل شاكرا، ستختبر حالة مختلفة من الوعي. عندما تصل الطاقة الشاكرا التاجية، يقال إنك قد وصلت إلى مستوى أعلى من الوعي حيث انتقلت فيه وراء النفس؛ وهذا هو الهدف النهائي لجميع أنواع اليوجا.

من المنظور الغربي، فإن من المسلم به أن اليوجا هي تقنية قوية لخفض كل من التوتر وضغط الدم. يمكن لليوجا أيضًا تحسين عوامل الخطر الأخرى لأمراض القلب الوعائية. وقد أظهرت دراسة نشرت في عام ٢٠٠٥ أن التدخلات في نمط الحياة القائمة على مجموعة متنوعة من أساناس اليوجا (الأوضاع)، والبرانایاما (تمارين التنفس)، وتقنيات الاسترخاء يمكن أن تنتج تحسينات كبيرة في التحكم في مستوى السكر في الدم ومستويات الكولسترول في تسعة أيام فقط.

بدء اليوجا

تدرس اليوجا على نطاق واسع في الغرب. يمكنك أن تجد فصولًا في معظم مراكز الصحة ومراكز الترفيه، وكذلك في مراكز وخلوات مخصصة لليوجا. من أجل الفائدة المثلى، يجب أن تمارس اليوجا ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة لكل جلسة. ابدأ ببطء، لكن في فصول المبتدئين، وقم بزيادة تدريجية في كم الوقت الذي تتمرن فيه. يمكنك أيضًا أن تعلم نفسك اليوجا في المنزل. ولقد ضمنت بعض أوضاع اليوجا البسيطة المفيدة لفرط ضغط الدم في الجزء الثالث.

أوضاع اليوجا الواجب تجنبها

إذا لم يتم التحكم في فرط ضغط دمك بشكل كامل، فتجنب الأوضاع المقلوبة مثل الوقوف على الرأس أو الوقوف على الكتف. الانقلاب يمكن أن يزيد من ضغط الدم مؤقتًا.

أنواع اليوجا

عندما تبحث عن الفصل، هناك أنواع مختلفة من اليوجا للاختيار من بينها؛ وبعضها مضنية أكثر من غيرها. قم باختيار النوع الذي يطابق مستوى لياقتك البدنية.

الهاثا يوجا

وهو يركز على أداء وضعيات اليوجا الكلاسيكية، وهو أكثر شكل من أشكال اليوجا يمارس على نطاق واسع في الغرب. في الفصل النموذجي سيتم تدريسك الأوضاع التي تتدفق بشكل مريح من واحد إلى آخر في وتيرتك الخاصة. وتدرس الفصول على مختلف المستويات من المبتدئين إلى المتقدمين.

الآينجار يوجا

هذا شكل من أشكال الهاثا يوجا. تستخدم أوضاع اليوجا الكلاسيكية مع التركيز على المواءمة والتماثل في الأوضاع الفردية. في فصل الآينجار سيتم تدريسك كيفية استخدام الدعائم، مثل الكتل، لمساعدتك على تنفيذ الأوضاع بشكل صحيح. هذا الشكل من اليوجا مثالي للمبتدئين، خاصة إن لم تكن لائقًا للغاية. أنا أوصي به إذا كنت تتبع البرنامج اللطيف أو المعتدل (انظر الجزء الثالث).

الفيني يوجا

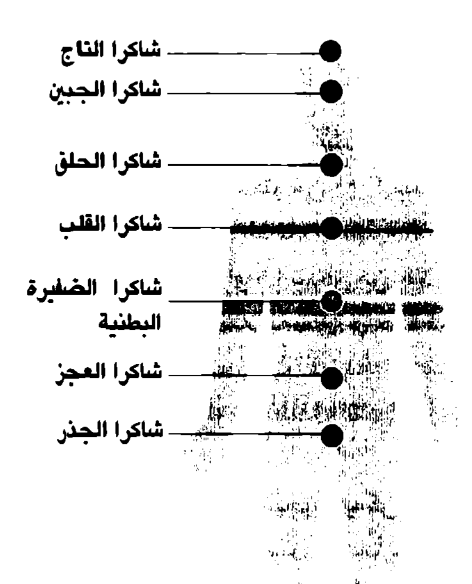
هذا شكل بطيء ولطيف من اليوجا لا يسبب أي ضغط على مفاصلك. الأوضاع، والوعي بالتنفس، والحركات، والاسترخاء، والتأمل، والتخيل الموجه كلها تستخدم، وفقًا لاحتياجاتك الفردية. وهو مثالي إذا كنت غير لائق، في منتصف العمر أو أكبر، أو مضغوطًا، أو متعافيًا من المرض. أنا أوصي به إذا كنت تتبع البرنامج اللطيف.

الكريبالو يوجا

هذا يستخدم التأمل ومجموعات الأوضاع المنتظمة لإنتاج سلسلة مستمرة من حركات عفوية وديناميكية. الكريبالو يوجا أيضًا لطيفة وباعثة على الاسترخاء، مما يجعلها مثالية للشخص الذي يتبع إما البرنامج اللطيف أو المعتدل.

الكونداليني يوجا

هذا الشكل من اليوجا يستخدم الأوضاع وتمارين التنفس جنبًا إلى جنب مع المانترا



الشاكرات

الشاكرات هي مراكز الطاقة التي تقع على طول خط الوسط من جسمك، من العجان إلى تاج رأسك. ممارسة اليوجا تشجع تحرك الطاقة لأعلى من خلال الشاكرات، جالبة الرفاهة الجسدية والعاطفية والروحية. وترتبط كل شاكرا بفوائد خاصة. على سبيل المثال، التأمل في شاكرا الجذر، مولادهارا Muladhara، التوتر البدني والعاطفي.

Mantras، والتأمل، والتخيل، والاسترخاء الموجه. إنه مثالي لأولئك الذين يتبعون برنامجًا معتدلًا.

السيفاناندا يوجا

هذا الشكل يستخدم سلسلة من ١٢ وضعًا مختلفًا، وتقنيات الاسترخاء، والتغني، وتمارين التنفس. إنه مثالي لشخص مرن يتابع برنامجًا معتدلًا أو كامل القوة.

الأشتانجا يوجا

يركز على بناء القوة والمرونة والقدرة على التحمل، ويُعرف أيضًا باسم يوجا القوة. ستقوم بأداء سلسلة من الأوضاع التي تتدفق بسلاسة إلى بعضها البعض. حتى فصول المبتدئين في أشتانجا يوجا مضنية إلى حد ما، لذلك هذا النوع من اليوجا مثالي إذا كنت لائقًا بدنيًا وتتبع البرنامج كامل القوة.

البيكرام يوجا

يستخدم سلسلة من أوضاع اليوجا التي يتم تنفيذها في غرفة مسخنة إلى ٣٨ درجة مئوية على الأقل (١٠٠° فهرنهايت). وهو مصمم لجعلك تعرق بغزارة وينبغي تجنبه إذا كان لديك فرط ضغط الدم.

التشيجونج

التشيجونج Qigong، وتنطق "تشي جونج"، غالبًا ما يشار إليها باليوجا الصينية. تمت ممارستها في الصين لأكثر من ٢٠٠٠ سنة. يستند أسلوب التشيجونج على نفس المبدأ الذي يكمن وراء نظم الشفاء الصينية الأخرى مثل الوخز بالإبر: أن طاقة قوة الحياة المعروفة باسم تشي أو Qi تتدفق من خلال قنوات في الجسم تسمى خطوط الطاقة. عندما تتدفق تشي بسلاسة نكون في حالة من الصحة والتوازن، ولكن عندما تتم إعاقة تدفقها، نمرض. التحركات اللطيفة التي هي سمة من تشيجونج مصممة لتنظيم تدفق تشي من خلال خطوط الطاقة. "تشي" تترجم إلى "الطاقة" و"جونج" تعني "العمل" أو "الزراعة".

تبين الأبحاث أن تشيجونج يمكن أن تخفض ضغط الدم (عادة بقدر ٧/١١ ملم زئبقي) ومستويات الكولسترول، مما يجعله على الأقل بنفس فعالية ممارسة التمارين الطبيعية. بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم، قد تبين أن ممارسة التشيجونج تقلل من جرعة الدواء المطلوبة للمحافظة على ضغط الدم وكذلك للحد من فرص حدوث السكتة الدماغية.

بدء التشيجونج

عادة ما يتم تدريس التشيجونج في فصول التاي تشي (حركات تشيجونج غالبًا ما تستخدم في عملية الإحماء قبل ممارسة التسلسل المتدفق من حركات التاي تشي)،

تان تيان

التان تيان Tan Tien مهم جدًا في التشيجونج. هذا هو المكان داخل الجسم حيث يتم تخزين تشي -يشار إليه أحيانًا بمحطة توليد أو خزان الطاقة- ويقع ٣ سم أسفل سرتك وحوالي ثلث الطريق لداخل جسمك تماشيًا مع قمة رأسك. في نهاية أي تمرين تشيجونج من المهم توجيه التشي مرة أخرى إلى التان تيان؛ وتقوم بذلك باستخدام يديك، وأيضًا من خلال وضع تخيل تدفق تشي عودة إلى تلك المنطقة. عندما يمتلئ التان تيان بالتشي، يضخه في دائرة في جميع أنحاء الجسم جالبًا التغذية والرفاهة. إذا ذهبت إلى فصول لتعلم تشيجونج، فسيتم تدريسك التنفس بعمق داخل التان تيان خاصتك. بدلًا من التنفس في تجويف صدرك، سوف تشجع لسحب أنفاسك بعمق إلى أسفل داخل بطنك حتى يمتد بطنك للخارج. مع مرور الوقت، ينبغي لهذا أن يصبح طريقتك الافتراضية للتنفس.

ولكن يمكنك أيضًا تعلم التشيجونج من المعلم الذي يتدرب بخصوصية. في البرنامج المعتدل في الجزء الثالث، أنا أوفر سلسلة من تمارين التشيجونج التي يسهل القيام بها في المنزل. حتى لو لم تمارس البرنامج المعتدل، يمكنك محاولة ممارسة تمارين التشيجونج كتجربة.

جوانب التشيجونج

هناك العديد من الأساليب المختلفة من التشيجونج. بعض الأساليب تركز على أوضاع ثابتة واقفة، والبعض الآخر على حركات بطيئة سلسة تشبه التاي تشي. ولكن أساليب أخرى لا تزال تؤكد على التأمل. لكن المشترك بين جميع أنماط التشيجونج هو الأهمية التي يتم وضعها على تمارين التنفس، والتركيز الذهني أو التخيل. وهذا يعتبر مهمًا جدًا في تنظيم تدفق التشي.

تمارين التنفس

عندما تمارس التشيجونج، ينبغي أن يكون تنفسك بطيئًا وعميقًا، وتخترق بقدر ما تستطيع التان تيان خاصتك (انظر المربع المقابل). اسمح لتحركاتك بالانخفاض في الوقت المناسب مع أنفاسك، وليس العكس.

التركيز الذهني

تخيل تدفق تشي في جسمك عند ممارستك للتشيجونج يمكن إلى حد كبير أن يحسن الفوائد. عندما تصبح من ذوي الخبرة في التشيجونج، وكذلك في تخيل التشي، يجب أن تكون قادرًا على الشعور بأنها تتدفق في جسمك؛ قد تتجسد في شعور بالوخز أو في إحساس دافئ.

التأمل

التأمل هو الممارسة التي تشمل تركيز العقل لتحقيق حالة من الهدوء وزيادة الوعي. هؤلاء المحنكون في التأمل يمكنهم الدخول بسرعة في حالة تشبه النشوة في الدماغ الذي يولد موجات ثيتا خاصة ترتبط بالإبداع والرؤى والاسترخاء العميق. التأمل يمكن أن يمارس في حد ذاته، ولكنه غالبًا ما يسير جنبًا إلى جنب مع اليوجا للمساعدة في خفض ضغط الدم والآثار السلبية للضغط. أظهرت ما لا يقل عن ٢٠ دراسة أن التأمل يساعد على خفض ضغط الدم في الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم الخفيف أو المعتدل.

بدء التأمل

يمكنك أن تتعلم التأمل من معلم أو بنفسك. أنا أقدم بعض تمارين التأمل البسيطة المناسبة للجميع في الجزء الثالث. من الناحية المثالية، يجب أن تحاول التأمل لـ ١٥-٣٠ دقيقة لمدة خمسة أيام على الأقل في الأسبوع، ويفضل كل يوم.

أنواع التأمل

هناك العديد من الطرق المختلفة للتأمل والعديد من التقاليد المختلفة، كل من الروحية والعلمانية، التي تعلم التأمل.

التأمل حاضر الذهن

هذا يشجعك على التركيز على التنفس لتحسين الوعي باللحظة الراهنة. يمكنك أيضًا ممارسة حضور الذهن في الحياة اليومية عن طريق التركيز على الأحاسيس، والقوام، والألوان، والروائح، والأصوات من حولك.

التأمل المتحرك

هذا ينطوي على تهدئة عقلك من خلال الحركة مثل المشي. الحركة تتفاعل مع جسمك وتهدئ عقلك.

التأمل التجاوزي

قد طور هذا من قبل مهاريشي ماهش يوجي لتلبية احتياجات أنماط الحياة المشغولة والحديثة؛ يمارس التأمل التجاوزي مرتين في اليوم، لمدة ٢٠ دقيقة كل مرة. يستخدم تكرار صامت من التغني بالسنسكريتية لمساعدتك في تحقيق حالة من اليقظة المريحة. في عام ٢٠٠٥، أظهرت دراسة أن أولئك الذين يمارسون التأمل التجاوزي كانوا ٢٣ في المائة أقل عرضة للوفاة من أي سبب، و ٣٠ في المائة أقل عرضة للوفاة من النوبة القلبية أو السكتة الدماغية على مدى ثماني سنوات من فترة المتابعة، مقارنة مع مجموعة مماثلة من الناس لا يمارسون التأمل التجاوزي.

تأمل استجابة الاسترخاء

اشتق هذا من التأمل التجاوزي من قبل الباحث في جامعة هارفارد، الدكتور هربرت بنسون، الذي أراد أن يجعل هذا الشكل من الاسترخاء أكثر قبولًا لدى الغربيين. أخذ مبادئ التأمل التجاوزي ونقلها من السياق الشرقي. بدلًا من التغني بالسنسكريتية، يمكنك اختيار الكلمات، مثل "الاسترخاء" أو "السلام"، التي تضرب بجذورها في نظامك الإيماني الخاص.

الارتجاع البيولوجي وتدريب التحفيز الذاتي

كل من الارتجاع البيولوجي وتدريب التحفيز الذاتي علاجات تساعدك، مثل التأمل، على خفض ضغط الدم باستخدام قوة عقلك. خلال الارتجاع البيولوجي، سيصلك الممارس بأجهزة تراقب إنتاج جسمك من العرق وتوتر عضلاتك ومعدل ضربات قلبك (هذا يخبرك بمدى ضغطك أو استرخائك). ترد المعلومات من هذه الأجهزة باستمرار إليك حتى تتمكن من رصد مستواك من الضغط والاسترخاء عند ممارستك لتقنيات التنفس وتمارين الاسترخاء. إذا صلح تمرين استرخاء بشكل خاص بالنسبة لك، فعليك أن تشهد على الفور انخفاضًا في توتر عضلاتك ومعدل ضربات قلبك. مثل هذا الارتجاع يوفر طريقة مباشرة وقوية لتعلم كيفية الاسترخاء. معظم الناس يتعلمون خفض ضغط دمهم بعد ٥-٦ جلسات فقط من الارتجاع البيولوجي.

أعمال تدريبات التحفيز الذاتي تعمل على مبدأ مشابه للارتجاع البيولوجي، ولكن دون أجهزة المراقبة. انظر صفحة ٢١٧ للحصول على مثال لتدريب تحفيز ذاتي.

المناهج الغذائية للعلاج

نظام غذائي صحي يمكن أن يحمي من فرط ضغط الدم ومشاكل القلب الوعائية الأخرى عن طريق توفير الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة وغيرها من المواد (مثل المواد الكيميائية النباتية) التي لها تأثير مفيد على وظائف الجسم. من المهم تجنب الإفراط في تناول الكثير من النوع الخطأ من الطعام لأنه يمكن لهذا أن يضر بصحة أوعيتك الدموية بالطرق التالية:

- إذا كنت ميالًا وراثيًا لفرط ضغط الدم، فقد يساهم الملح الزائد في تطوره.
- تناول الكميات غير الكافية من الألياف يزيد من امتصاص الكولسترول الغذائي ويمكن أن يسبب ارتفاع مستويات الكولسترول في الدم؛ وهذا يمكن أن يؤدي لتصلب الشرايين.
- تناول الكثير من الطعام الذي يحتوي على الدهون المهدرجة والدهون غير المشبعة (انظر صفحة ٧٣) يزيد من خطر تصلب الشرايين.

- تناول الكثير من الكربوهيدرات يرفع من مستويات الدهون الثلاثية ويحفز إفراز الأنسولين، هرمون تخزين الدهون الرئيسي في الجسم. يمكن لهذا أن يؤدي إلى زيادة الوزن والبدانة؛ عامل خطر لتصلب الشرايين.
- الكم غير الكافي من المواد المضادة للأكسدة في نظامك الغذائي يساهم في تطور تصلب الشرايين.
- ترتبط الكميات غير الكافية من حمض الفوليك وفيتامينات ب٦ وب١٢ بارتفاع مستويات الهوموسيستين (انظر صفحة ٢٩)، والذي، مرة أخرى، يعزز من تطور تصلب الشرايين.

تناول الطعام الصحي

الخطوط الإرشادية لتناول الطعام الصحي عندما يكون لديك فرط ضغط الدم مستندة إلى نتائج سلسلة من الدراسات تسمى "تجارب المناهج الغذائية لوقف فرط ضغط الدم" Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH). التركيز في "حمية داش" على الفاكهة، والخضراوات، والحبوب الكاملة، والدواجن، والأسماك، ومنتجات الألبان قليلة الدسم. يوصي نظام داش الغذائي بالتقليل من اللحوم الحمراء، والدهون المشبعة، والأطعمة الغنية بالكولسترول، والصوديوم، والسكر. إذا كنت تتبع هذا النظام الغذائي، فقد ترى انخفاضًا كبيرًا في ضغط الدم في غضون ثمانية أسابيع. اتباع حمية داش لا يخفض ضغط دمك فحسب، بل ويمكنه أيضًا زيادة مستوياتك من الكولسترول "الجيد"، وتخفيض مستويات الدهون الثلاثية، ومساعدتك على فقدان كمية كبيرة من الوزن. الخطوط الإرشادية التالية توجه لمبادئ نظام داش الغذائي. أوصيك باتباعها كل يوم.

تناول الأطعمة النيئة أو الحية

عندما يكون ذلك مناسبًا، حاول التأكد من أن نصف الأطعمة التي تتناولها نيئة. التجهيز والطبخ يدمران مضادات الأكسدة، والفيتامينات، والمعادن، والإنزيمات والمواد الكيميائية النباتية الأخرى، مما يجعل الأطعمة ذات قيمة غذائية أقل. تناول الفواكه والخضراوات والسلطة والمكسرات والبذور غير المطبوخة وغير المجهزة. الأطعمة الحية مثل الفول والبذور النابتة (على سبيل المثال، الفصفصة، والفجل، وبقلة الماش، والبروكلي، والفجل الأبيض، والقرنفل الأحمر، والقمح، والعدس، والكينوا، والخردل، والجرجير) تحتوي على نسبة عالية من الإنزيمات والمحتوى الغذائي لأنها لا تزال تنمو. يمكنك معرفة كيفية إنبات الفول والبذور الخاصة بك في الصفحات ١٥٤-١٥٥. إذا كنت تأكل الأسماك النيئة (مثل السوشي أو الساشيمي) أو اللحوم النيئة (مثل شريحة لحم تارتار أو كارباشيو)، فتأكد من أنها طازجة للغاية.

ركز على تناول الفاكهة والخضراوات

اجعل هدفك تناول ما لا يقل عن خمس، ويفضل ٨-١٠ حصص من الفاكهة، والخضار، والسلطات يوميًا. الفاكهة مصدر جيد بشكل استثنائي للبوتاسيوم، ومضادات الأكسدة، والألياف، والمواد الكيميائية النباتية، ولديها تأثير خافض لضغط الدم. التفاح، والأفوكادو، والتوت الأزرق، والكرز، والتين، والجريب فروت، والعنب، والجوافة، والكيوي، والمانجو، والرمان (انظر الصفحات ٨١-٨٥) ينصح بها خاصة للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم. وبالمثل، فإن بعض الخضراوات (البروكلي، والفطر، والسبانخ) والبقول (الحمص وفول الصويا) تقدم فوائد للجهاز الدوري. أوراق السلطة الحمراء أو الخضراء الداكنة توفر معظم المواد المغذية.

تجنب الإفراط في طبخ الخضراوات

أي شكل من أشكال الطبخ يدمر مضادات الأكسدة، والفيتامينات، والمواد الكيميائية النباتية. الغلي، أو الميكروويف، أو القلي يقلل من محتوى الكاروتين/فيتامين (أ) في المواد الغذائية بنسبة ٤٠ في المائة بعد ساعة واحدة وبنسبة ٧٠ في المائة بعد ساعتين (في الكسرولة، على سبيل المثال). يتم فقدان نحو ٢٠ في المائة من حمض الفوليك في الخضراوات أثناء الطبخ في أواني الضغط وما يصل إلى ٥٠ في المائة خلال الغلي والطهي في الميكروويف. يتم فقدان فيتامين ب٢ في الخضار بسهولة في ماء الطبخ (يلون المياه باللون الأصفر)، وعندما تتم إذابة وطبخ الخضراوات المجمدة، تتم خسارة ٤٠ في المائة من فيتامين ب٦ في الماء. فيتامين ج هو أقل المواد الغذائية استقرارًا؛ ما يصل إلى ٥٠ في المائة يفقد في ماء الطبخ عندما تغلي الخضراوات. التبخير الخفيف أو القلي السريع هو أفضل وسيلة للحفاظ على المواد الغذائية. إذا كنت في حاجة لغلي الخضراوات، فأضفها إلى كمية صغيرة من الماء المغلي، واطهها لفترة وجيزة. تقطيعها إلى قطع سميكة بدلًا من شرائط رقيقة يقلل أيضًا من المساحة السطحية التي تفقد فيها المغذيات. يمكنك استعادة المغذيات المفقودة باستخدام مياه الطبخ في صلصة اللحوم (الجريفي)، والصلصات، والمرق.

تناول الدهون الصحية

تناول الأطعمة الغنية بأحماض أوميجا ٣ الدهنية (راجع صفحة ٧٤)، مثل زيوت الأسماك، وبعض المكسرات، والبذور. المكسرات والبذور ليست فقط غنية بالدهون الصحية ولكنها تحتوي أيضًا على المغنيسيوم. حفنة يوميًا يمكن أن تقلل من فرص تعرضك لنوبة قلبية أو سكتة دماغية. اللوز، والجوز البرازيلي، وبذور اليقطين، وعين الجمل (انظر الصفحات ٨١-٨٦) وزيوتها مفيدة بشكل خاص.

تناول الأطعمة العضوية حيثما أمكنك

جرام مقابل جرام، الأغذية العضوية توفر المزيد من المواد المغذية باستمرار؛ ويرجع ذلك جزئيًا إلى أنها تميل إلى الاحتواء على كميات أقل من المياه، وجزئيًا إلى أنها تزرع في تربة مخصبة بالمواد الطبيعية الغنية بالعناصر النزرة بدلًا من مجرد البوتاسيوم، والنيتروجين، والفوسفات في الأسمدة الاصطناعية. وتزرع أيضًا الأغذية العضوية من أجل نكهة بدلًا من مجرد توحيد الحجم والشكل واللون.

تقليص تناول الملح

تعد من أهم الخطوات لصحة القلب والأوعية الدموية. انظر نصائحي عن تناول الملح في الصفحات ٧٦-٧٧.

اختر الأطعمة منخفضة المحتوى الجليسيمي

هذه الأطعمة تسبب ارتفاعًا بطيئًا وثابتًا في مستوى الجلوكوز في دمك (على عكس الأطعمة عالية المحتوى الجليسيمي، والتي تسبب ارتفاعًا حادًا؛ انظر الصفحات ٧٧-٨٠). أمثلة الأطعمة منخفضة المحتوى الجليسيمي تشمل البقول، والحبوب الكاملة، والأرز البني. وتشمل الأطعمة عالية المحتوى الجليسيمي، والتي ينبغي الحد منها، السكر، والأطعمة الحلوة أو الثقيلة ومنتجات البطاطس؛ إنها تزيد من مستويات الدهون الثلاثية، وتحفز إفراز الأنسولين، ويمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن والحساسية المفرطة تجاه الجلوكوز؛ وكلها سيئة لصحة القلب والأوعية الدموية.

اختر الأطعمة الفائقة

مثل الفواكه والخضراوات والمكسراتوالبذور، بعض الأطعمة الأخرى مفيدة للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم. تشمل تلك الشيكولاتة الداكنة، والثوم (والأطعمة ذات الصلة، وخصوصًا الكراث الأندلسي)، والشاي الأخضر، والأسماك الزيتية، والزبادي (انظر الصفحات ٨٠-٨٦).

تجنب المواد المضافة

حيثما أمكن، تجنب الأطعمة المليئة بالمواد المضافة مثل الملونات، والنكهات الاصطناعية (الغلوتامات أحادية الصوديوم خاصة)، والمحليات (مثل الأسبارتام)، والمواد الحافظة.

اشرب الكثير من السوائل

اجعل هدفك شرب ٢-٣ لترات (٣,٥-٥ باينت) من السوائل يوميًا. ركز على شرب المياه والشاي الأخضر والشاي غير المحلى العشبي أو الفاكهي. قلل من المشروبات التي

تحتوي على الكافيين، بما في ذلك القهوة، وتجنب المشروبات الغازية (عدا الماء)؛ لأن تلك غالبًا ما تحتوي على كميات كبيرة من حامض الفوسفوريك، والجلوكوز و/أو المحليات، والملونات الاصطناعية، والمواد الحافظة.

خذ المكملات الغذائية المناسبة

على الرغم من أن المصدر الرئيسي للمغذيات في نظامك الغذائي يجب أن يكون الطعام، يمكن للمكملات الغذائية أن يكون لها تأثير وقائي قوي على صحة دورتك الدموية (انظر الصفحات ٨٦-٩٢).

تناول المزيد من الفاكهة والخضراوات

الفواكه والخضراوات مصادر ممتازة للفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، والألياف، والمواد النباتية (المغذيات النباتية)، وكلها لها آثار مفيدة على الدورة الدموية. هناك عدد من الدراسات تبين أن الناس الذين يتناولون أعلى قدر من الفواكه والخضراوات لديهم أدنى ضغط دم وأدنى خطر للإصابة بفرط ضغط الدم، وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية.

إحدى الدراسات التي شملت ٤١٥٤١ امرأة مصابة بضغط دم طبيعي في البداية وجدت أنهن، على مدى فترة متابعة لمدة أربع سنوات، كلما أكلن المزيد من الفاكهة والخضراوات، انخفض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي، بغض النظر عن وزنهن، وتناولهن للصوديوم. التفاح، والبرتقال، والخوخ، والعنب، والجزر، والفصفصة، والفطر، والسبانخ النيئة، والتوفو، والكرفس كانت الفاكهة والخضراوات المرتبطة بمعظم الانخفاضات الكبيرة في ضغط الدم.

قوة مضادات الأكسدة

خلال عمليات الجسم الطبيعية ينتج الجسم مواد تعرف باسم الجزيئات الحرة. عندما تكون زائدة، يمكن أن تتسبب الجزيئات الحرة في تلف الخلايا في جميع أنحاء الجسم وتؤدي إلى تصلب وتغطية الشرايين بطبقة مزغبة (قد يكون إنتاج الجزيئات الحرة الزائدة نتيجة الضغط، والمرض، والتعرض لدخان التبغ، والتلوث، من بين أمور أخرى). ومع ذلك، يمكن للمواد المضادة للأكسدة الموجودة في الفاكهة والخضراوات تحييد الجزيئات الحرة ومنع الضرر الذي قد تسببه للجسم. الحمية الغنية بمضادات الأكسدة مهمة جدًا لصحة القلب والأوعية الدموية؛ عدد من الدراسات تبين أن

الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم من المحتمل أن يكون لديهم مستويات منخفضة من مضادات الأكسدة.

المواد المضادة للأكسدة الرئيسية في الفواكه والخضراوات هي فيتامينات ج، وهـ، والبيتا كاروتين (التي يتم تحويلها إلى فيتامين (أ) المضاد للأكسدة في الجسم)، ومعدن السيلينيوم. لكن هناك أيضًا عديد من مضادات الأكسدة الأخرى بنفس أهمية تلك الموجودة في النباتات. وتشمل الأمثلة:

- البوليفينولات - توجد في العنب الأحمر، والتوت الأزرق، والتوت البري.
- البروأنثوسيانيدينات - توجد في ثمار التوت والعنب.
- الليكوبين - موجود في الطماطم.
- الكيرسيتين - موجود في التفاح والبصل والحمضيات.
- اللوتين - موجود في الخضراوات الورقية، مثل السبانخ والكالي.

آثار وقائية أخرى

تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات يمكن أن يحمي نظامك القلبي الوعائي من خلال إمدادك بمصدر ممتاز من معدن البوتاسيوم. كليتاك بحاجة إلى البوتاسيوم لطرد الصوديوم الزائد من جسمك؛ وهذا أمر مهم لأن الصوديوم الزائد مرتبط بقوة بارتفاع ضغط الدم المرتبط بالعمر.

الفواكه والخضراوات توفر أيضًا مجموعة فيتامين ب، والفولات. هذا هو الشكل الطبيعي لحمض الفوليك الاصطناعي، وهو حيوي لتنظيم مستويات الدم من مادة تسمى الهوموسيستين (مستويات الهوموسيستين العالية مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية؛ انظر صفحة ٢٩).

بالإضافة إلى ذلك، الهرمونات النباتية تسمى الفيتواستروجينات (الإستروجينات النباتية) ولديها تأثير ضعيف مشابه لهرمون الإستروجين على مستقبلات الهرمونات في الدورة الدموية. ثبت أنها تمدد الشرايين التاجية، وتحسن وظائف القلب، وتقلل من مستويات الدم من كولسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL الضار (انظر الصفحات ٧٢-٧٣) وتقلل من لزوجة الدم. كما أنها تمتلك خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات. تبين البحوث باستمرار وجود رابط بين الأنظمة الغذائية الغنية بالإستروجين النباتي وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

تناول كميات كبيرة من الفاكهة والخضراوات يضمن لك الحصول على الكثير من الألياف النباتية. وهذا يساعد على إبطاء امتصاص الكربوهيدرات والدهون في النظام الغذائي، لذلك يبقى مستوى الجلوكوز والدهون في دمك مستقرًا. وهذا بدوره

يقلل من خطر تصلب الشرايين (انظر الصفحات ١٩-٢٠)، وبالتالي فرط ضغط الدم. تشجع الألياف النباتية أيضًا على توازن البكتريا المعوية المفيدة اللازمة لتحويل الفيتواستروجينات إلى أشكال أكثر قوة.

تناول أكثر من خمسة في اليوم

النصيحة القياسية هي أنك يجب أن تأكل ما لا يقل عن خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يوميًا، ولكن سوف تختبر المزيد من الفوائد إذا كنت تأكل ٨-١٠ حصص في اليوم. حيثما كان ذلك ممكنًا، تناول الفاكهة والخضراوات النيئة (أو اطهها بالبخار بشكل خفيف). على وجه الخصوص، الأطعمة "الحية" مثل براعم الفاصوليا لديها نسبة عالية من المحتوى الإنزيمي. جرب الاقتراحات التالية:

- أضف الفاكهة، مثل الموز والعنب، إلى حبوب وجبة إفطارك، أو قلب الفراولة أو التوت في الزبادي.
- اجعل السلطة أساس غدائك.
- أدرج عدة أنواع مختلفة من الخضراوات في وجبتك المسائية. جرب الخضراوات التي قد لا تكون جربتها من قبل، مثل الباك تشوي (القرنبيط الصيني).
- حيثما كان ذلك ممكنًا، حاول استبدال اللحوم الحمراء بالخضراوات - النباتيون والنباتيون الذين يتناولون منتجات الألبان لديهم ضغط دم منخفض أكثر من عامة السكان، بغض النظر عن أعمارهم ونوعهم ووزنهم.
- تناول وجبات خفيفة من الفاكهة أو الخضراوات (الطماطم، أو الخيار، أو شرائح من الفلفل الأحمر) عندما تشعر بالجوع.

ما الذي يعتبر حصة من الطعام؟

على مدى فترة من الزمن، اعمل على تناول ما يصل إلى ٨-١٠ حصص من الفاكهة والخضراوات يوميًا. حاول جعل اختيارك متنوعًا بقدر الإمكان، بدلًا من تناول، مثلًا، فقط التفاح أو الموز كل يوم. الكميات التالية تعطيك فكرة عن كمية الفاكهة أو الخضراوات التي تشكل "حصة". ومع ذلك، مفهوم آخر للحصة هو أنها الكم الذي تسعد بتناوله في جلسة واحدة. عمومًا، كلما كانت حصة الفواكه أو الخضراوات أكبر، كان ذلك أفضل. البطاطس لا تحتسب من حصص الخضراوات لأنها تتكون أساسًا من النشا. وينطبق الشيء نفسه على البطاطا الحلوة. بالمثل، لا تحتسب الخضراوات المعلبة في مياه مالحة، لأن أضرار الصوديوم تفوق فوائدها. يمكن اعتبار البقول من حصص

الخضراوات ولكن، ما لم تكن قد تبرعمت، فإنها تحتوي على القليل من فيتامين ج. كل من القياسات التالية تساوي حصة واحدة:

- تفاحة، أو برتقالة، أو كمثرى، أو خوخة، أو نكتارين، أو موزة، أو رمانة، أو ثمرة كيوي كاملة، أو الفاكهة مماثلة الحجم.
- زوج من اليوسفي، أو البرقوق، أو المشمش، أو التين، أو الطماطم، أو الفاكهة المشابهة في الحجم.
- نصف حبة جريب فروت، أو الأوروبلانكو، أو الجوافة، أو المانجو، أو بطيخ غايا، أو الأفوكادو.
- حفنة من العنب، أو الكرز، أو التوت الأزرق، أو الفراولة، أو التمر، أو غيرها من الفاكهة/التوت الصغير.
- ملعقة كبيرة من الفواكه المجففة، مثل الزبيب أو التوت البري.
- حفنة من الخضراوات/البقول المفرومة، مثل الجزر، والملفوف، والذرة الحلوة، والبروكلي، والفاصوليا، والبازلاء، والعدس، والحمص.
- وعاء صغير من سلطة مختلطة معبأة بيسر.
- وعاء صغير من حساء الخضراوات.
- كأس (١٠٠ مل/ ٣,٥ أوقية سائلة) من الفاكهة أو العصير النباتي. هذه تحتسب كالحد الأقصى لحصة واحدة في اليوم، وذلك لأن العصير لا يحتوي على كمية كبيرة من الألياف.

تناول الدهون الجيدة

كم الدهون -ونوع الدهون- التي تأكلها في نظامك الغذائي اليومي يمكن أن يكون لها تأثير كبير على صحتك على المدى الطويل. بعض أنواع الدهون ترفع مستويات الدم من الكولسترول غير الصحي ويمكن أن تؤدي إلى انسداد وضيق الشرايين (أو تضرها أكثر إذا كنت تعاني تصلب الشرايين). أنواع أخرى من الدهون يمكن أن تحسن فعليًا صحة جهازك القلبي الوعائي وتقلل من خطر مرض القلب التاجي مستقبلًا.

الدهون غير الصحية

عندما يتم تشخيص فرط ضغط الدم يتم فحص الدم للتحقق من مستويات أنواع معينة من الدهون في الدم: الدهون الثلاثية، كولسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL، كولسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL (انظر المربع المقابل،

الكولسترول الجيد مقابل الكولسترول السيئ

الكولسترول الجيد يعرف باسم كولسترول HDL (البروتين الدهني عالي الكثافة). ويعتبر جيدًا لأنه ينقل الكولسترول السيئ الزائد إلى الكبد حيث يمكن التخلص منه. يعرف الكولسترول السيئ بكولسترول LDL (البروتين الدهني منخفض الكثافة). عندما يصل إلى مستوى معين في دمك، يمكن أن يبدأ بترسيب نفسه على جدران الشرايين الداخلية، مما يتسبب، مع مرور الوقت، في انسداد شرايينك. نسبتك من مستويات LDL وHDL مهمة من حيث الصحة؛ إذا كان لديك ارتفاع في LDL/ انخفاض HDL، يزيد خطر تعرضك لأمراض القلب التاجية. يمكنك تغيير هذا عن طريق تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين والإقلاع عن التدخين.

والرسم البياني في صفحة ٧٤ عن المستويات الموصى بها من كل منهما). المستويات غير الصحية من هذه الدهون تؤدي إلى تفاقم فرط ضغط الدم وتزيد من خطر تطور مشاكل القلب والأوعية الدموية. على الرغم من أن تاريخ عائلتك، وعوامل أخرى، يمكنها أن تؤثر على ما إذا كنت ستطور مستويات غير صحية من الدهون في الدم، يلعب نظامك الغذائي دورًا مهمًا (وهو دور يمكنك التحكم به). الأنواع التالية من الدهون الغذائية يمكن أن تزيد من تعرضك للخطر:

الدهون المشبعة

هذه هي الدهون التي تميل إلى أن تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة. موجودة في الجبن، والزبد، واللحوم، والبيض، وزيت النخيل، فضلًا عن كونها موجودة في العديد من الأطعمة المصنعة مثل الكعك، والبسكويت، والفطائر، والمعجنات. اتباع نظام غذائي ذي نسبة عالية من الدهون المشبعة يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، وفي بعض الحالات، يرتبط مع زيادة في نوع الكولسترول السيئ (LDL).

الدهون غير المشبعة

تشكل تلك عندما تتصلب الزيوت غير المشبعة جزئيًا لصنع السمن النباتي أو المارجرين في عملية تسمى الهدرجة. الدهون غير المشبعة لديها بنية جزيئية تسرع تصلب وتغطية الشرايين بطبقة مزغبة، وترفع مستويات الدم من الكولسترول السيئ LDL، وتخفض مستويات الكولسترول الجيد HDL. ترتبط الدهون غير المشبعة بزيادة خطر فرط ضغط الدم وأمراض القلب التاجية. بعض البلدان أدخلت مبادئ توجيهية تهدف إلى تقليص تناول الدهون غير المشبعة إلى ما لا يزيد على ٢ في المائة من إجمالي كمية الطاقة التي تتناولها.

الدهون الصحية

يمكن أن يكون لاستبدال الدهون المشبعة وغير المشبعة بالدهون الصحية تأثير إيجابي على مستويات الدهون في دمك وتقليل فرص تعرضك للمشاكل الصحية.

الدهون المتعددة غير المشبعة

هذه هي الدهون التي تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة. وهي تشمل زيوت الخضراوات مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس. هي تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية مثل أحماض أوميجا ٦، وأوميجا ٣ الدهنية، وكليهما مهم في الوقاية والسيطرة على مجموعة من الأمراض من التهاب المفاصل إلى أمراض القلب والسرطان. بعض الدهون المتعددة غير المشبعة تخفض مستويات الكولسترول السيئ (LDL) في الدم. ومع ذلك، فإن الكثير من حمض أوميجا ٦ الدهني في نظامك الغذائي يمكن أن يكون له تأثير عكسي ويسبب ضررًا لجسمك.لهذا السبب، فإنه من المستحسن جعل الدهون الأحادية غير المشبعة وأوميجا ٣ أولوية أهم من دهون أوميجا ٦ غير المشبعة.

أحماض أوميجا ٣ الدهنية

توجد هذه في الدهون المتعددة غير المشبعة لكنها تستحق ذكرًا خاصًا لأنها تلعب دورًا مهمًا في حماية قلبك. أحماض أوميجا ٣ توجد في عين الجمل، وبذر الكتان، وزيت بذر الكتان، وفي الأسماك الزيتية مثل سمك الماكريل، والرنجة، والتونة، والسلمون، وسمك السلمون المرقط. لأن أحماض أوميجا ٣ مهمة جدًا لصحة القلب والأوعية الدموية، أنصح أي شخص يعاني من فرط ضغط الدم بتناول مكملات زيت السمك (انظر نصيحتي عن المكملات الغذائية في كل من البرامج الثلاثة في الجزء الثالث).

مستويات الدهون الصحية في دمك

نوع الدهون	المستوى الموصى به
إجمالي الكولسترول	أقل من ٥ ملليمول للتر الواحد
الدهون الثلاثية	أقل من ١,٧ ملليمول للتر الواحد
الكولسترول السيئ (LDL)	أقل من ٣ ملليمول للتر الواحد
الكولسترول الجيد (HDL)	فوق ١,٢ ملليمول للتر الواحد

زبدة المكسرات الصحية

الجميع يعرفون زبدة الفول السوداني، ولكن هل علمت أن محلات الأغذية الصحية والمتاجر الإلكترونية تبيع زبدة مكسرات أخرى، أيضًا؟ تشمل هذه اللوز، والجوز البرازيلي، والمكاديميا، والبندق، والفستق، وحتى زبدة بذور اليقطين. البعض، لا سيما زبدة عين الجمل، يحتاج إلى التبريد حتى قبل فتحها للحفاظ على خصائصها الغذائية. فهي مصدر غني للدهون الأحادية غير المشبعة والبروتين والمواد المضادة للأكسدة؛ خاصة فيتامين هـ. اشتر زبدة المكسرات بحيث تكون خالية من الملح والسكر والمواد الحافظة (ويفضل أن تكون عضوية). لوجبة غداء بسيطة، انشر بعضًا من زبدة المكسرات على بعض من كعك الشوفان وقدمها مع سلطة خفيفة وبعض الفواكه.

الدهون الأحادية غير المشبعة

تشمل زيت الزيتون، وزيت بذور اللفت، وزيت الفول السوداني. بل وتوجد أيضًا في الزيتون، والأفوكادو، وبعض المكسرات (خاصة جوز المكاديميا) والبذور. لا تقوم تلك الدهون بخفض مستواك من الكولسترول السيئ (LDL)؛ بل وتحافظ أو حتى ترفع مستوى الكوليسترول الجيد (HDL) في دمك.

الدهون في نظامك الغذائي اليومي

إذا كنت معتادًا على اتباع نظام غذائي عالي محتوى الدهون المشبعة، فخطط تناول الطعام التي سأقترحها لاحقًا في الكتاب (انظر الجزء الثالث) ستسهل لك طريق ة الأكل الأقل دسمًا، مع التركيز على الدهون الأحادية غير المشبعة مثل زيت الزيتون، والأفوكادو، والمكسرات، والبذور. عندما تذهب للتسوق، اكتسب عادة فحص الملصقات الغذائية عن محتوى الدهون في الأطعمة (افعل الشيء نفسه للملح والسكر). استخدم الإرشادات التالية لكل ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية)، أو لكل حصة إن كانت الحصة أقل من هذا:

- ٢٠ جم (٧/١٠ أوقيات) من إجمالي الدهون أو أكثر هو الكثير من الدهون.
- ٣ جم (١/١٠ أوقيات) من إجمالي الدهون أو أقل هو القليل من الدهون.
- ٥ جم (١/٥ أوقيات) من الدهون المشبعة أو أكثر هي كمية كبيرة.
- ١ جم (١/٢٥ أوقية) من الدهون المشبعة أو أقل هي كمية قليلة.

في نظامك الغذائي اليومي استخدم زيت الزيتون أو زيت بذور اللفت للطهي، واختر منتجات الألبان قليلة الدسم بدلًا من كاملة الدسم، وتناول اللحوم لمامًا واختر اللحوم منخفضة الدهون، مثل الدجاج. تناول الأسماك الزيتية، والمكسرات، والبذور، والأفوكادو من أجل محتواها من الدهون الأحادية غير المشبعة.

تقليل تناول الملح

نحن في حاجة للملح (كلوريد الصوديوم) لنشاط الأعصاب والعضلات، وللحفاظ على توازن الماء في الجسم. المشكلة هي أن العديد منا يستهلك أكثر من اللازم منه. اليوم، متوسط استهلاك الملح في الناس الذين يتبعون نظامًا غذائيًا غربيًا هو بين ٩ جم (٣/١٠ أوقيات) و١٢ جم (٢/٥ أوقيات) من الملح في اليوم الواحد. ولكننا تطورنا على اتباع نظام غذائي قدم أقل من جرام واحد (١/٢٥ أوقية) من الملح يوميًا، والشخص البالغ المتوسط الذي يزن ٧٠ كجم (١٥٤ رطلًا) يمكنه الحفاظ على توازن صوديوم صحي عن طريق قدر قليل يصل إلى ١,٢٥ جم (١/٢٥ أوقية) من الملح يوميًا؛ طالما أنه لا يعرق بكثافة.

ارتفاع استهلاك الملح سبب رئيسي لارتفاع ضغط الدم المرتبط بالعمر الشائع في الغرب. الجماعات السكانية التي تتناول أقل من ٣ جم (١/١٠ أوقيات) في اليوم لا تعاني هذا الارتفاع المرتبط بالعمر.

كيف يسبب الملح الضرر

النظام الغذائي مرتفع الأملاح يسبب احتباس السوائل، والذي بدوره يرفع ضغط الدم. وفي الأفراد الحساسين جينيًا، استهلاك الكثير من الملح يمكن أن يسبب تصلب وضيق الشرايين، وزيادة سمك البطين الأيسر من القلب حتى يضطر القلب للعمل بجد أكبر لضخ الدم. تلك التغييرات تساهم في الإصابة بفرط ضغط الدم وتفاقمه.

يقدر الباحثون أن تقليل تناول الملح بمقدار ٣ جم (١/١٠ أوقيات) يوميًا يمكن أن يقلل من فرص حدوث السكتة الدماغية بنسبة ١٣ في المائة وأمراض القلب التاجية بنسبة ١٠ في المائة. تقليل تناول الملح بمقدار ٦ جم (١/٥ أوقيات) يوميًا يمكن أن يضاعف هذه المنفعة، وتقليل تناول الملح بمقدار ٩ جم (٣/١٠ أوقيات) يوميًا من المحتمل أن يضاعف هذه المنفعة ٣ مرات.

كيفية التقليل

تجنب إضافة ملح الطعام إلى الطعام أثناء الطهي، ولا تضع الملاحة أبدًا على مائدة الطعام. لقد وجد الباحثون أنه إذا توقفت عن فعل هذا، فسينخفض ضغط الدم بما لا يقل عن ٥ ملم زئبقي. يمكن لهذه الخطوة البسيطة فقط أن تقلل من فرص حدوث أمراض القلب التاجية بنسبة ١٥ في المائة، ومن حدوث السكتة الدماغية بنسبة ٢٦ في المائة بين عامة السكان.

افحص ملصقات الأطعمة بحثًا عن محتوى الملح

خمسة وسبعين في المائة من الملح مخبأة في الأطعمة المعالجة، والجاهزة للتقديم، لذلك من المهم التحقق من الملصقات الغذائية. تحتوي وجبة الميكروويف النموذجية حوالي ٥ جم (١/٥ أوقيات) من الملح، ووعاءً من الحساء المعلب يحتوي على ٢ جم (٧/١٠٠ أوقية). اجعل هدفك خفض تناولك إلى ٣ جم (١/١٠ أوقيات) يوميًا أو أقل. إذا كان الملصق الغذائي يعرف محتوى الملح باسم "الصوديوم"، فببساطة اضرب الرقم في ٢,٥ للحصول على محتوى الملح (كلوريد الصوديوم). المنتج الذي يحتوي على ٠,٤ جم (١/١٠٠ أوقية) من الصوديوم يحتوي في الواقع على ١ جم (١/٢٥ أوقية) من كلوريد الصوديوم. وبحكم التجربة فإنه، في كل ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية) من الطعام (أو لكل حصة إذا كانت الحصة أقل من هذا): ٠,٥ جم (١/٥٠ أوقية) من الصوديوم في كل ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية) أو أكثر هو الكثير من الصوديوم؛ ٠,١ جم (١/٢٥٠ أوقية) من الصوديوم في كل ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية) أو أقل هو القليل من الصوديوم.

تجنب أيضًا الأطعمة واضحة الملوحة مثل رقائق البطاطس، أو اللحم المقدد، أو المكسرات المملحة؛ أو الأسماك، أو اللحوم التي تمت معالجتها بالملح؛ والمنتجات المعلبة في محلول ملحي. حتى معاجين اللحوم وهريسة اللحوم ومكعبات المرقة ومستخلصات الخميرة تحتوي على نسبة عالية من الملح ومن الأفضل تجنبها.

التكيف مع كميات أقل من الملح

تبين التجارب أنه إذا كنت معتادًا على الأطعمة المملحة للغاية، فإن الأمر يتطلب على الأقل شهرًا لمستقبلات الملح على لسانك لتعديل وبدء الكشف عن تركيزات الملح الأقل. نتيجة لذلك، قد يكون طعم الأطعمة مائعًا خلال هذا الوقت. لا تمِل إلى إضافة الملح؛ استخدم الفلفل الأسود الطازج المطحون، والثوم، والأعشاب، والبهارات لإضافة نكهة بدلًا من ذلك. قريبًا سوف تبدأ بأن تصبح أكثر حساسية للنكهة الطبيعية في طعامك. يمكن لإضافة عصير الليمون إلى الطعام أن تساعد أيضًا من خلال خفض التركيز الذي يمكن لحلمات تذوقك عنده الكشف عن الملح.

اتباع نظام غذائي منخفض المحتوى الجليسيمي

الأطعمة تختلف في تأثيرها على مستوى السكر في دمك؛ بعضها يسبب ارتفاعًا بطيئًا، وثابتًا، ومستمرًا في مستوى السكر في الدم، في حين أن البعض الآخر يسبب ارتفاعًا سريعًا

يليه انخفاض. الأطعمة في الفئة السابقة يشار إليها "بمنخفضة المحتوى الجليسيمي"، ومن المقبول الآن عمومًا أن النظام الغذائي منخفض المحتوى الجليسيمي جيد لصحتك على المدى الطويل. وأوصي أيضًا بنظام غذائي منخفض المحتوى الجليسيمي لمن يريد إنقاص وزنه. في المقابل، إذا كنت تأكل الكثير من الأطعمة عالية المحتوى الجليسيمي التي تجعل نسبة الجلوكوز في دمك ترتفع بسرعة، على المدى الطويل يمكن لهذا أن يتلف أوعيتك الدموية ويعزز من تطور تصلب الشرايين.

كيفية تأثير الغذاء على مستوى الجلوكوز في دمك تعتمد على مقدار الكربوهيدرات التي يحتوي عليها، ونوعه. الكربوهيدرات "المعقدة"، مثل الأرز البني، تتكون من سلاسل من السكريات التي يتم تكسيرها ببطء نسبيًا، وتسبب ارتفاعًا ثابتًا في نسبة الجلوكوز في دمك. الكربوهيدرات "البسيطة"، الموجودة في الكعك والحلويات، على سبيل المثال، يتم امتصاصها بسرعة في دورتك الدموية وترفع مستوى الجلوكوز في دمك. يشار أيضًا إلى الكربوهيدرات البسيطة بالسكريات البسيطة، وتلك هي أطعمة الكربوهيدرات التي أوصي بأن تتجنبها أو تعتدل في تناولها.

ما المؤشر الجليسيمي (Glycemic Index)؟

في عام ١٩٨١ طور علماء في جامعة تورونتو المؤشر الجليسيمي (GI) كوسيلة لترتيب الأطعمة لإظهار كيف تتسبب في رفع الجلوكوز في الدم بسرعة أو ببطء. لقد منحوا الجلوكوز تصنيف ١٠٠ (الجلوكوز هو أبسط أنواع السكر وأسرعها امتصاصًا). ومن ثم قارنوا كيف أثرت غيرها من الأطعمة على مستوى الجلوكوز في الدم وقاموا بتقييمها وفقًا لذلك. على سبيل المثال، تم إعطاء الأطعمة التي رفعت مستويات الجلوكوز في الدم بنصف قدر ما يفعل الجلوكوز قيمة ٥٠ على المؤشر الجليسيمي. منحت الأطعمة التي تحتوي على الكثير من السكريات البسيطة أعلى تصنيف للمؤشر الجليسيمي: ٧٠ أو أعلى. الأطعمة ذات المؤشر الجليسيمي المنخفض، الأقل من ٥٥، تحتوي على كربوهيدرات يتم تكسيرها ببطء أكثر وبالتالي لها تأثير بسيط فقط على مستويات الجلوكوز في الدم.

ما الحمل الجليسيمي؟

على الرغم من أن تصنيف المؤشر الجليسيمي يعطينا إرشادات حول آثار الأطعمة المختلفة على مستوى الجلوكوز في الدم، يشير النقاد إلى أن المؤشر الجليسيمي ليس نظامًا مثاليًا. من الطرق الجيدة لإظهار الخلل في نظام المؤشر الجليسيمي أن ننظر إلى مثال الجزر. لديها مدى متوسط من المؤشر الجليسيمي يبلغ ٤٧ ولكن من غير المحتمل أن تتسبب في ارتفاع ملحوظ في مستوى الجلوكوز في الدم وذلك ببساطة لأن الناس يميلون إلى تناول عدد قليل جدًا منها في جلسة واحدة. ستحتاج لتناول حوالي حزمتين من الجزر لتسبب ارتفاع

القيم الجليسيمية لبعض الأطعمة الشائعة

الطعام	قيمة المؤشر الجليسيمي	قيمة الحمل الجليسيمي
الجزر الأبيض	٩٧	١٢
البطاطا المخبوزة	٨٥	٢٦
الخبز كامل الحبوب	٧١	٩
الأناناس الطازج	٥٩	٧
خبز الجاودار كامل الحبوب	٥٨	٨
العصيدة	٥٨	١٣
المشمش الطازج	٥٧	٤,٩
الموسلي	٥٦	٩
العسل	٥٥	١٠
الأرز البني	٥٥	١٨
ثمرة الكيوي	٥٣	٦
الموز	٥٢	١٢
عصير البرتقال غير المحلى	٥٢	١٢
المانجو	٥١	٨
البطاطا الطازجة، مغلية	٥٠	١٤
خبز مختلط الحبوب	٤٩	٦
البازلاء	٤٨	٣
الجزر	٤٧	٣
العنب	٤٦	٨
البطاطا الحلوة	٤٤	١١
البرتقال	٤٢	٥
عصير التفاح غير المحلى	٤٠	١١
التفاح	٣٨	٦
الكمثرى	٣٨	٤
المكرونة كاملة الحبوب	٣٧	١٦
المشمش المجفف	٣١	٩
الفاصوليا، مطبوخة	٢٨	٧
الحليب كامل الدسم	٢٧	٣

جلوكوز الدم المتوقع من المؤشر الجليسيمي ٤٧. ونتيجة للعيوب في نظام المؤشر الجليسيمي، طور الباحثون في جامعة هارفارد مفهوم "الحمل الجليسيمي" glycemicload (GL)، والذي يأخذ في الاعتبار كمية الطعام التي يتم تناولها في حصة الطعام التقليدية. يحسب الحمل الجليسيمي عن طريق ضرب قيمة المؤشر الجليسيمي للطعام في كمية الكربوهيدرات الموجودة في حصة الطعام التقليدية، ثم قسمة الناتج على ١٠٠.

تصنف الأطعمة ذات القيمة ٢٠ من الحمل الجليسيمي أو أكثر كحمل جليسيمي مرتفع، والأطعمة ذات القيمة ١١-١٩ هي متوسطة الحمل الجليسيمي، والأطعمة التي تحتوي على قيمة ١٠ أو أقل منخفضة الحمل الجليسيمي. باستخدام هذا النظام، الجزر يأخذ قيمة ثلاثة، مما يعني أن لديه تأثيرًا متواضعًا على مستوى الجلوكوز في الدم، وبالتالي يمكن أن يؤكل بوفرة. الكتب التي توفر قيم المؤشر الجليسيمي والحمل الجليسيمي متاحة على نطاق واسع. ولقد أدرجت أيضًا بعض قيم الأطعمة الشائعة في الرسم البياني على اليمين.

نظامك الغذائي اليومي

اجعل هدفك تجنب الأطعمة ذات المؤشر الجليسيمي/الحمل الجليسيمي العالي، وبدلًا من ذلك، اختر تلك الأطعمة التي لديها تصنيف يتراوح من معتدل إلى منخفض. يمكنك أيضًا الجمع بين الأطعمة التي لديها مؤشر جليسيمي/حمل جليسيمي عالٍ مثل البطاطا المخبوزة، مع تلك التي لديها مؤشر جليسيمي/حمل جليسيمي أقل، مثل الفاصوليا، والأسماك، والخضراوات الخضراء، واللحوم، أو المكسرات. يساعد هذا على منع الارتفاع السريع في مستويات الجلوكوز في دمك.

بشكل عام، حاول خفض كمية السكر التي تتناولها في نظامك الغذائي اليومي. تجنب إضافة السكر إلى المشروبات مثل الشاي والقهوة، وقلل من كمية السكر التي تستخدمها في وصفات الطهي المنزلية. احذر من كمية السكر في أطعمة الراحة؛ ليس فقط المشروبات الغازية والكعك والبسكويت، ولكن أيضًا في حبوب الفطور والمنتجات المعلبة مثل الفاصوليا المحمصة. اعتد على فحص جميع الأطعمة بحثًا عن محتواها من السكر. كدليل، عندما تنظر إلى ملصقات الغذاء ذات الجرامين (٧/١٠٠ أوقية) من السكر أو أقل لكل ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية) هو قليل من السكر، و ١٠ جم (٢/٥ أوقية) من السكر أو أكثر لكل ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية) هو كثير من السكر.

الأطعمة الفائقة لفرط ضغط الدم

تعتبر الأطعمة التالية من"الأطعمة الفائقة" وأوصي بأن تدرج أكبر عدد ممكن في نظامك الغذائي اليومي. يحتوي كل منها على مواد مغذية قيمة أو مواد كيميائية نباتية لها تأثير إيجابي على ضغط الدم المرتفع أو تحسين صحة قلبك وأوعيتك الدموية عمومًا. تضمين الشيكولاتة قد يفاجئك، ولكن تشير الدلائل إلى أنه قد يكون لها تأثير مفيد على جهازك

القلبي الوعائي، شريطة ألا تستهلك أكثر من اللازم، وأن تأكل الشيكولاتة الداكنة وليست الأنواع الأخرى.

الأطعمة الفائقة	فوائد القلب والأوعية الدموية	كيفية استخدامها
اللوز يحتوي على فيتامين هـ ومضادات الأكسدة.	حفنة من اللوز يوميًا يمكنها أن تخفض الكولسترول السيئ (LDL) بنسبة ٤-٥ في المائة وزيادة الكولسترول الجيد (HDL) بنسبة ٦ في المائة. زيت اللوز له فوائد مماثلة. تناول المكسرات كثيرًا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ٣٠-٥٠ في المائة.	تناول حفنة يوميًا كوجبة خفيفة (حوالي ٢٣ حبة). أو اطحنه إلى مسحوق لتضيفه إلى الأشربة المخفوقة والعصائر، أو رشه على حبوب الإفطار والحلويات. استخدم زيت اللوز في صلصة السلطات.
التفاح أحد أغنى المصادر الغذائية لمركبات الفلافينويد المضادة للأكسدة، مثل الكيرسيتين. على الرغم من احتوائه على نسبة عالية نسبيًا من سكر الفاكهة، التفاح لديه قيمة مؤشر جليسيمي منخفضة، مما يساعد على تحقيق الاستقرار في مستويات الجلوكوز في الدم.	تناول تفاحة يوميًا يمكن أن يقلل خطر الموت بأي سبب في أي عمر (ولكن خصوصًا بسبب أمراض القلب أو السكتة الدماغية) بمقدار الثلث، مقارنة بمن يتناولون أقل.	تناول وجبات خفيفة من التفاح، أو التفاح المجفف، أو حلقات التفاح، أو تفاح "الرقائق المقرمشه". ابشر لحم التفاح وأضفه إلى السلطات وسلطة الكرنب (امزجه مع عصير الليمون لمنع تحول لونه للبني). استخدم التفاح في بيرشر موسلي (انظر صفحة ١٤٢).
الأفوكادو يحتوي على الدهون الأحادية غير المشبعة، والأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين هـ. وهو مصدر غني للبوتاسيوم. ملاحظة: الأفوكادو يمكن أن يتفاعل مع مثبطات أوكسيديز أحادي الأمين MAO (وهو نوع من العقاقير المضادة للاكتئاب) لزيادة ضغط الدم.	الاستهلاك اليومي يمكن أن يزيد الكولسترول الجيد (HDL) بنسبة ١١ في المائة في غضون أسبوع. الأفوكادو أيضًا يعزز امتصاصك للمغذيات النباتية، إذا كنت تأكل الأفوكادو مجموعًا مع السبانخ؛ امتصاصك للكاروتينات المضادة للأكسدة يضاعف لأربعة أضعاف.	استخدم قطاعة الأفوكادو لإزالة اللحم من القشر بسهولة. رشه بزيت عين الجمل أو زيت الزيتون وتناوله كفاتح شهية. أضف لحم الأفوكادو إلى السلطات. اخلطه مع التوت لصنع سلطة فواكه مثيرة للاهتمام. اهرسه لصنع الغموس أو افرده ببساطة على كعك الشوفان.

الأطعمة الفائقة	فوائد القلب والأوعية الدموية	كيفية استخدامها
التوت الأزرق غني بمضادات الأكسدة المعروفة باسم الأنثوسيانين والبروأنثوسيانيدين.	الاستهلاك اليومي لـ ٢٥٠ جم (٩ أوقيات) يقلل بشكل ملحوظ الكولسترول السيئ (LDL) ضغط الدم (عن طريق تثبيط إنتاج الإنزيم المحول للأنجيوتنسين؛ انظر صفحة ١٦).	أضف حفنة من التوت إلى الزبادي، والموسلي، والجبن الطازج (فروماج فراي)، وسلطات الفواكه أو أي حلوى أخرى. اصنع عصير التوت الطازج خاصتك أو السموثي.
الجوز البرازيلي أغنى مصدر غذائي للسيلينيوم المضاد للأكسدة؛ تحتوي الجوزة الواحدة على حوالي ٥٠ مكجم. وهي أيضًا مصدر جيد للمغنيسيوم.	تناول الجوز كثيرًا يمكن أن يقلل من خطر حدوث أمراض القلب التاجية بنسبة ٣٠-٥٠ في المائة.	تناوله كوجبة خفيفة، أو قطعه وأضفه إلى حبوب الإفطار، والزبادي، والسلطات. اشترِ كميات قليلة ومتكررة لكي تحافظ على أقصى قدر من النضارة. زبدة الجوز البرازيلي هي غموس لذيذ.
البروكلي مصدر غني لحمض الفوليك، والفيتوإستروجين، وفيتامين ج، والكالسيوم، والمغنيسيوم	المحتوى العالي من مضادات الأكسدة يساعد على خفض ضغط الدم.	تناوله نيئًا، أو في السلطات، أو مطهيًا على البخار، أو مقليًا قليلًا.
الكرز (الأسود) يوفر الأنثوسيانين المضاد للأكسدة. مصدر جيد لفيتامين ج، بالإضافة إلى كميات مفيدة من البوتاسيوم.	يعتقد أن الكرز له نفس الفوائد الصحية للتوت الأزرق.	تناوله كوجبة خفيفة، أو أضفه لسلطات الفواكه وغيرها من الحلويات. استخدم اللحم عند صنع عصائر الفواكه المختلطة والسموثي.
الحمص مصدر غني بالأيسوفلافون المضاد للأكسدة.	التناول المنتظم يمكن أن يقلل إجمالي الكولسترول والكولسترول السيئ (LDL) بنسبة ٤ في المائة.	أضفه إلى الحساء، واليخني، والسلطات. قم بهرسه لصنع الحمصية (انظر صفحة ١٩٥).
الشيكولاتة (الداكنة) مصدر غني للفلافونويد؛ جرام مقابل جرام، الشيكولاتة الداكنة تحتوي على نشاط مضاد للأكسدة خمس مرات أكثر من التوت الأزرق.	وجدت الأبحاث أن الرجال كبار السن الذين يشربون أكبر كمية من الكاكاو كان ضغط دمهم أقل بـ ٢,١/٣,٧ ملم زئبقي من هؤلاء الذين يشربون أقل كمية من الكاكاو. كانوا أيضًا أقل ترجيحًا بمقدار النصف لأن يموتوا من أمراض القلب والأوعية الدموية (أو أي مرض آخر) خلال ١٥ سنة من المتابعة.	تناول ٤٠-٥٠ جم (تقريبًا ١,٥ أوقية) من الشيكولاتة الداكنة (على الأقل ٧٠٪ من الكاكاو الصلب) يوميًا. إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فتأكد من أنك تعد السعرات الحرارية في الشيكولاتة كجزء من تناولك اليومي. شرب الكاكاو غير المحلى مفيد أيضًا.

الأطعمة الفائقة	فوائد القلب والأوعية الدموية	كيفية استخدامها
جوز الهند غني بالأحماض الدهنية متوسطة السلسلة – التي تساعد على امتصاص الكالسيوم والمغنيسيوم، وتستخدمها الكبد كوقود. لأنها لا تُحول إلى دهون، فإنها تزيد من مستويات الطاقة وتساعد في خفض الوزن.	وجد أن شرب ماء جوز الهند يقلل من ضغط الدم الانقباضي بنسبة ٧١ في المائة وضغط الدم الانبساطي بنسبة ٢٩ في المائة.	اختر زيت جوز الهند البكر (ليس عديم الرائحة، أو الأنواع المهدرجة) لأكبر فوائد صحية. استخدمه بدلًا من السمن، والزبدة، والزيوت الأخرى عند الطهي والخبز. يقترح بعض الخبراء تناول ٥٠ جم (تقريبًا ٢ أوقية) يوميًا.
التين غني بالبوليفينول المضاد للأكسدة، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والألياف. جرام مقابل جرام، التين المجفف يحتوي على كالسيوم أكثر من الحليب.	مضادات الأكسدة تمنع أكسدة الكولسترول السيئ (LDL). ويستمر التأثير المفيد لمدة أربع ساعات بعد التناول.	تناوله طازجًا أو مجففًا لوجبة خفيفة غنية بالطاقة.
الثوم يحتوي على مكونات نشطة مهمة، مثل الأليسين.	الأليسين يخفض مستويات الكولسترول السيئ وضغط الدم ويجعل الشرايين أكثر مرونة.	تناول ٢-٣ فصوص في اليوم. أضفها إلى الأطباق خلال الطبخ. جرب وصفة الدجاج بالثوم في صفحة ١٤٥.
الجريب فروت غني بفيتامين ج ومضادات الأكسدة (خاصة الجريب فروت الأحمر). انظر التنبيه في صفحة ١٢٠.	ثمرة جريب فروت واحدة في اليوم (إما اللحم أو العصير) تخفض بشكل ملحوظ الكولسترول السيئ (LDL).	تناوله كفاتح شهية؛ أضفه إلى سلطات الفواكه؛ اشرب العصير المعصور طازجًا.
العنب (الأحمر أو الأسود) يحتوي على مضادات الأكسدة مثل الأنثوسيانين والمواد الكيميائية النباتية، مثل ريسفيراترول، بالإضافة إلى البوتاسيوم والمغنيسيوم.	الريسفيراترول يساعد على خفض ضغط الدم ومنع تصلب وتكون الطبقة المزغبة على الشرايين.	تناول حفنة من العنب في اليوم أو اشرب كوبًا من عصير العنب الأحمر. شرب كوب من عصير العنب الأحمر يوميًا يوفر فوائد صحية أيضًا.
الشاي الأخضر أو الأبيض يحتوي على فلافينويدات مضادة للأكسدة قوية مثل الكاتيتشين.	يخفض الكولسترول السيئ (LDL) وضغط الدم ولزوجة الدم. يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.	اشربه خلال اليوم، واستخدم بواقي الشاي البارد لنقع الفواكه المجففة، كقاعدة للصلصات والحساء أو اليخني، أو لصنع الأيس كريم.

الأطعمة الفائقة	فوائد القلب والأوعية الدموية	كيفية استخدامها
الجوافة مصدر ممتاز للكاروتينات المضادة للأكسدة، وفيتامين ج، والبوتاسيوم، والألياف القابلة للذوبان. الجوافة الوردية لديها محتوى مرتفع بشكل استثنائي من مضادات الأكسدة.	وجد أن تناوله عدة مرات في اليوم لمدة ثلاثة أشهر يقلل من الكولسترول السيئ (LDL) بنسبة ١٠ في المائة، والدهون الثلاثية بنسبة ٨ في المائة، وضغط الدم بمقدار ٨/٩ ملم زئبقي؛ ويرفع الكولسترول الجيد (HDL) بمقدار ٨ في المائة.	تناوله على الإفطار وأضفه إلى سلطات الفواكه. اشرب عصير الجوافة الطازج أو أضفه إلى العصائر.
الكيوي غني بفيتامينات ج وهـ، والبوليفينول المضاد للأكسدة، والبوتاسيوم.	وجد أن تناول ثمرتين أو ثلاث من الكيوي يوميًا لمدة ٢٨ يومًا يحد من قدرة تجلط الدم غير الطبيعي بنسبة ١٨ في المائة، ويخفض الدهون الثلاثية بنسبة ١٥ في المائة.	تناوله بعد قطع قمته، مثل البيضة المسلوقة. أضفه إلى الفاكهة وسلطات الخضار. ضمنه في العصائر والسموثي.
المانجو مصدر غني بالكاروتينات المضادة للأكسدة، وفيتامينات ج وهـ. وأيضًا مصدر جيد للبوتاسيوم.	يقلل من انقباض خلايا العضلات الملساء في جدران الشرايين وربما، نتيجة لذلك، يحد من ارتفاع ضغط الدم المرتبط بالضغط العصبي.	تناوله طازجًا في سلطات الفواكه أو بمفرده. المانجو المجفف يمثل وجبة خفيفة حلوة وصحية بشكل لذيذ.
الفطر مصدر جيد للبوتاسيوم والسيلينيوم. يحتوي على شكل من الألياف (الكيتين)، بالإضافة إلى البيتا جلوتان، مما يعزز المناعة العامة.	الكيتين يمكن أن يخفض من الكولسترول السيئ (LDL). بعض أنواع الفطر الصالحة للأكل، مثل الهدبان العملاق (Tricholoma.giganteum) (نوع منتشر في اليابان وأستراليا)، والريشي، والمايتاكي، يمكن أن تقلل ضغط الدم من خلال منع الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (انظر صفحة ١٦).	قطعه لشرائح نيئة في السلطات؛ اقله في زيت الزيتون مع الثوم؛ اسلقه في المرق؛ أو اخبزه في الفرن، محشوًا بالقرع المهروس والبقدونس. تناول الريشي أو المايتاكي كمكملات غذائية.
الشوفان مصدر غني بالألياف القابلة للذوبان، والبيتا جلوكان، وفيتامين (ب).	صحن واحد من الشوفان المجروش في اليوم يمكن أن يقلل من الكولسترول السيئ (LDL)، بنسبة ٨-٢٣ في المائة ويقلل من ضغط الدم بنسبة ٥,٥/٧,٥ ملم زئبقي خلال ستة أسابيع.	تناول العصيدة على الإفطار؛ امزج لفائف الشوفان في الزبادي؛ اصنع الموسلي منزلي الصنع غير المحلى؛ وتناول كعك الشوفان كوجبة خفيفة.
الأسماك الزيتية مصدر غني لأحماض أوميجا ٣ الدهنية (DHA و EPA) (إيبيكوسابينتانويك و (دوكوساهيكسانويك)، بالإضافة إلى فيتامينات أ ود وهـ.	تناول السمك مرة في الأسبوع يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بنوبة قلبية والسكتة الدماغية.	تناول السمك الطازج جدًا نيئًا، أو مشويًا، أو مخبوزًا.

الأطعمة الفائقة	فوائد القلب والأوعية الدموية	كيفية استخدامها
زيت الزيتون مصدر غني للدهون الأحادية غير المشبعة مثل حمض الأوليك. زيت الزيتون البكر الممتاز، المصنوع من عصر محصول الزيتون الأول، لديه محتوى أعلى من مضادات الأكسدة.	اتباع نظام غذائي غني بزيت الزيتون يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ٢٥ في المائة وخطر الإصابة بنوبة قلبية ثانية بنسبة ٥٦ في المائة.	استخدم زيت الزيتون العادي في الطهي. استخدم زيت الزيتون البكر الممتاز في صلصة السلطة ولرشها على الغذاء، وكغموس مع الخبز.
الرمان أحد أغنى المصادر الغذائية لمادة البوليفينول، والأنثوسيانين والتانين. مصدر جيد لفيتامينات ج و هـ، والكاروتينات والحديد.	شرب كوب من عصير الرمان يوميًا يخفض كولسترول LDL، ويمكنه عكس تصلب الشرايين. في الناس الذين يعانون فرط ضغط الدم، شرب ٥٠ مل (١ ٤/٥ أوقيات سائلة) من عصير الرمان مرتين يوميًا يمكنه أن يقلل من ضغط الدم الانقباضي بنسبة ٥ في المائة.	ابحث عن مشروبات عصير الرمان الطازجة، أو اصنعها بنفسك. أضف حبوب الرمان إلى السلطة أو تناولها كوجبة خفيفة.
بذور اليقطين غنية بفيتامين هـ والزنك ومادة تسمى البيتا سيتوستيرول.	البيتا سيتوستيرول يخفض الكوليسترول في الدم. يمكن لتناول بذور اليقطين أن يحسن من نشاط مجموعتين من الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم: حاصرات قنوات الكالسيوم ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، مما ينتج آثارًا علاجية مفيدة ويبطئ من تطور فرط ضغط الدم.	كل حفنة كوجبة خفيفة أو رشها على السلطة وحبوب الإفطار. اطحنها وأضفها إلى المشروبات المخفوقة والسموثي.
فول الصويا مصدر غني للاستروجينات النباتية (الإيسوفلافون).	تبين الأدلة أن استهلاك ٤٠ جم (١,٥ أوقية) من بروتين الصويا يوميًا يمكنه أن يقلل من ضغط الدم بمقدار ٥,٢٧/٧,٨٨ ملم زئبقي في غضون ١٢ أسبوعًا بالنسبة للأشخاص الذين يعانون فرط ضغط الدم، و ١,٢٨/٢,٣٤ ملم زئبقي بالنسبة للذين لا يعانون فرط ضغط الدم.	استخدم فول الصويا في الحساء، واليخني والأطعمة المقلية بالتقليب؛ كل منتجات فول الصويا الغنية بالبروتين، مثل التوفو والوجبات النباتية (ولكن تحقق من محتوى الملح أولاً). أضف مسحوق بروتين فول الصويا إلى السموثي.
السبانخ أحد أغنى المصادر الغذائية لمضادات الأكسدة الكاروتينويدية واللوتين والزيازانسين.	تم عزل مواد تثبط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE، انظر صفحة ٢٤) من السبانخ.	تناوله نيئًا أو مطهيًا قليلا على البخار كطبق جانبي مع أي وجبة. الأوراق الصغيرة رائعة في السلطات. حاول تناول حصة واحدة من الخضراوات الورقية الداكنة كل يوم.

الأطعمة الفائقة	فوائد القلب والأوعية الدموية	كيفية استخدامها
عين الجمل غني بأحماض أوميجا ٦ وأحماض أوميجا ٣ الدهنية.	الاستهلاك المنتظم يقلل من الكولسترول السيئ (LDL) بما يكفي لتقليل خطر حدوث أمراض القلب التاجية بنسبة ٣٠-٥٠ في المائة وزيادة العمر الافتراضي بقدر ٥-١٠ سنوات.	أضفه إلى حبوب الإفطار، والزبادي، والسلطات. تناوله كوجبة خفيفة. استخدم زيت عين الجمل كصلصة سلطة.
عصير عنب (أحمر) غني بأصباغ مضادة للأكسدة.	يمنع تخثر الدم وتصلب الشرايين؛ يزيد من مستويات الكولسترول السيئ (HDL).	اشرب كوبًا (١٥٠ مل/ ٥ أوقيات سائلة) في اليوم.
الزبادي والزبادي الحيوي الحي يوفران بكتريا البروبيوتيك، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم.	يمكن لبكتريا البروبيوتيك التقليل من ارتفاع ضغط الدم من خلال منع الإنزيم المحول الأنجيوتنسين (ACE).	أضفه إلى حبوب الإفطار والحلويات؛ قلبه في الحساء؛ استخدمه في صلصات السلطات والعصائر. تناول علبة صغيرة يوميًا.

المكملات الغذائية لفرط ضغط الدم

الجداول التالية تلخص ما أشعر بأنه أهم المكملات الغذائية للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم. أنا أشرح دور كل مكمل غذائي، جنبًا إلى جنب مع نتائج البحوث التي تدعم فعاليته. وأقترح أيضًا الجرعات يومية. وسوف تجد هذه المكملات في البرنامج اللطيف والمعتدل وكامل القوة في الجزء الثالث؛ هناك أوصي بالجرعات المختلفة لكل برنامج.

العديد من المكملات الغذائية التالية -مثل الأطعمة الفائقة في الصفحات السابقة- مفيدة لأن لديها تأثيرًا مضادًا للأكسدة في الجسم. المواد المضادة للأكسدة تحافظ على جهازك القلبي الوعائي وتمنع الشيخوخة المبكرة.

على الرغم من أن اتباع نظام غذائي صحي يجب أن يكون دائمًا هو الطريقة الرئيسية للحصول على المواد المغذية، فإن الأطعمة وحدها في كثير من الأحيان لا توفر كميات المواد المضادة للأكسدة، والفيتامينات، والمعادن اللازمة للحماية الأمثل. العديد من الأطعمة التي نأكلها في النظام الغذائي الغربي المعاصر هي مكررة ومعالجة، مما يعني أنها فقدت الكثير من الفيتامينات والمعادن التي احتوت عليها سابقًا.

تتوافر المكملات الغذائية في الصيدليات، والسوبر ماركت، ومتاجر الأغذية الصحية على نطاق واسع. من الأفضل تناولها على الفور بعد الطعام (أربع لقيمات فقط من الطعام أو كوب من عصير سيكفي). إذا لم تكن قد أكلت لأكثر من ٢٠ دقيقة، فلا تأخذ المكمل الغذائي. انتظر حتى تتناول وجبة خفيفة، أو تشرب بعض العصير، ثم خذه. إذا أخذ على معدة خاوية، يمكن لبعض المكملات الغذائية أن تجعلك تشعر بالمرض أو تسبب عسر الهضم. ليس من المستحسن أن تأخذ المكملات مع القهوة أو الشاي، لأنها قد تتداخل مع الامتصاص. من أجل نصائح حول كيفية تذكر مكملاتك الغذائية، انظر صفحة ١١٨.

عندما تأخذ اثنين أو أكثر من كبسولات نفس المستحضر في اليوم، وزعها على مدار اليوم، لتعظيم الامتصاص للحصول على المزيد من مستويات المكمل الغذائي في الدم.

لا تأخذ المكملات الغذائية أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية إلا بمشورة معالج بالأعشاب الطبية أو معالج غذائي. إذا كنت تأخذ أي أدوية موصوفة، فتأكد من الصيدلي لمعرفة أي احتمال لتفاعل المكملات مع الأدوية.

المكمل الغذائي	نتائج البحوث	الجرعة والتعليق
فيتامين ج مادة غذائية مهمة مضادة للأكسدة تحارب التلف الذي تسببه الجزيئات الحرة. تناول فيتامين ج الكافي أيضًا يتحكم في مستوى هرمون الضغط الكورتيزول في مجرى دمك.	مستويات فيتامين ج في الدم لديها علاقة قوية مع ضغط الدم الانقباضي. الناس الذين لديهم أدنى مستويات فيتامين ج في الدم يعانون من أعلى ضغط دم. قد أظهرت الأبحاث أن إضافة ٢ جم من فيتامين ج يوميًا لنظام أدوية مضاد لفرط ضغط الدم يمكن أن يخفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار ١٣ ملم زئبقي بعد شهر واحد (مقارنة مع الناس الذين كانوا يأخذون دواءً وهميًا). الآلية التي يخفض بها فيتامين ج ضغط الدم ليست مفهومة حتى الآن.	***٥٠٠–٢٠٠٠ ملجم يوميًا*** جرعات عالية من فيتامين ج يمكن أن تؤدي إلى عسر الهضم. يمكنك تجنب هذا عن طريق اختيار المكمل الموصوف بـ "استر-سي غير الحمضي". يمكن أن يؤثر تناول مكملات فيتامين ج على النتائج المعملية خلال بعض اختبارات البول أو البراز، لذلك تأكد من أنك تخبر طبيبك إذا كنت تأخذ فيتامين ج.

المكمل الغذائي	نتائج البحوث	الجرعة والتعليق
فيتامين هـ مضاد مهم للأكسدة يحمي دهون الجسم من التعرض للأكسدة الضارة.	من بين ٢٠٠٠ شخص عانوا سابقًا من نوبة قلبية، هؤلاء الذين أعطوا مكملات فيتامين هـ لمدة ١٨ شهرًا كانوا أقل عرضة بنسبة ٧٧ في المائة لنوبة قلبية إضافية؛ في الواقع، خطر تعرضهم انخفض إلى مستوى لا يزيد عن الناس الذين لا يعانون من أمراض القلب التاجية. أخذ ٦٧ ملجم من فيتامين هـ يوميًا لسنتين على الأقل يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية بنسبة ٤٠ في المائة. المعمرون تكون لديهم مستويات الدم مرتفعة بشكل استثنائي من فيتامين هـ، والذي قد يساهم في طول عمرهم.	***١٠٠-٦٠٠ ملجم يوميًا*** من فيتامين هـ يتم تحويلها مؤقتًا إلى جزيئات حرة نتيجة لتأثيرها المضاد للأكسدة. لهذا السبب من المهم أن تتناوله إلى جانب غيره من مضادات الأكسدة، مثل فيتامين ج، حتى يتم تحويله مرة أخرى إلى صيغته المضادة للأكسدة.
الكاروتينات تلك هي الأصباغ الصفراء والبرتقالية والحمراء في النباتات. أمثلة للكاروتينات تشمل البيتا كاروتين في الجزر، واللايكوبين في الطماطم، واللوتين في السبانخ واللفت. الكاروتينات لها تأثير مضاد للأكسدة في الجسم.	دراسة كبيرة، ودولية تغطي ١٠ دول أوروبية وجدت صلة مهمة بين مستويات الليكوبين المنخفضة وزيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية. مستخلصات الطماطم الغنية بالليكوبين يمكن أن تقلل من ضغط الدم بنسبة ٤/١٠ ملم زئبقي في غضون ٨ أسابيع.	الكاروتينات مختلطة: ***١٥ ملجم يوميًا*** الكاروتينات الغنية بالليكوبين: ***١٥ ملجم يوميًا*** التناول المفرط للكاروتينات من الممكن أن يسبب اصفرارًا في الجلد، ولكن يتم حل هذا عند تقليل الجرعة.
مساعد الإنزيم كيو١٠ يحسن امتصاص الأكسجين وإنتاج الطاقة في الخلايا. يعمل جنبًا إلى جنب مع فيتامين هـ. مساعد الإنزيم كيو١٠ ضروري إذا كنت تأخذ أدوية الاستاتين (انظر صفحة ٣٥)، حيث إن تلك توقف إنتاج مساعد الإنزيم كيو ١٠.	يمكن لأخذ ١٠٠ ملجم يوميًا أن يقلل من ضغط الدم بمعدل ١٠,٦/٧,٧ ملم زئبقي. دراسة واحدة أظهرت أن نصف الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم ويأخذون ٢٢٥ ملجم من مساعد إنزيم كيو ١٠ يوميًا حققوا تقليلًا لواحد على الأقل (وما يصل إلى ثلاثة) من الأدوية الخافضة لضغط الدم في غضون أربعة أشهر ونصف.	***١٠-١٢٠ ملجم (أو أكثر) يوميًا*** في بعض التجارب أخذ الناس ٦٠٠ ملجم من مساعد الإنزيم كيو١٠ يوميًا مع عدم وجود آثار سلبية. حمض الألفا ليبويك وأل-كارنيتين ومساعد إنزيم كيو ١٠ تعمل بتآزر وغالبًا ما تُؤخذ معًا.

المكمل الغذائي	نتائج البحوث	الجرعة والتعليق
السيلينيوم معدن أساسي لعمل خمسة من الإنزيمات المضادة للأكسدة الرئيسية في الجسم (المعروفة باسم الجلوتاثيون بيروكسيديزات).	السيلينيوم يقلل من تخثر الدم، مما يحمي من أمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية. مستويات السيلينيوم هي ٢٧ في المائة أقل في الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم، و٣٠ في المائة أقل من الذين يعانون من أمراض القلب التاجية مقارنة مع الأفراد الأصحاء. دراسة لمدة خمس سنوات لـ ١١١٠ من الذكور الفنلنديين (٥٥-٧٤ عامًا) وجدت أن انخفاض مستوى السيلينيوم يضاعف أربع مرات تقريبًا خطر الإصابة بالجلطة الدماغية القاتلة.	***٥٠-٢٠٠ مكجم يوميًا*** تجنب أخذ أكثر من الجرعة الموصى بها من السيلينيوم. الزيادة سامة.
حمض ألفا ليبويك أيضًا معروف باسم حمض الثيوتيك، وهو مضاد قوي للأكسدة يشارك في إنتاج الطاقة في الخلايا. هو يجدد المواد المضادة للأكسدة المهمة الأخرى مثل فيتامينات ج وهـ.	حمض ألفا ليبويك يساعد على خفض ضغط الدم عن طريق خفض تأثير الصوديوم الزائد على الجسم (انظر صفحة ٧٦). العديد من الدراسات تشير إلى أن حمض ألفا ليبويك يمكنه تقليل الأكسدة وفقدان البروتين في البول (والذي قد يكون علامة على أن فرط ضغط الدم قد أتلف وظائف الكلى). فإنه قد يحمي الكلى في الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم.	***١٠٠-٦٠٠ ملجم يوميًا*** حمض ألفا ليبويك يتم في كثير من الأحيان جمعه مع إل-كارنيتين (راجع صفحة ٩٠) بنسبة ١:١. إذا كان لديك مرض السكري، فراقب مستوى الجلوكوز في دمك عند أخذ حمض ألفا ليبويك لأنه يحفز امتصاص الجلوكوز في خلايا عضلاتك لخفض مستويات الجلوكوز في الدم.
المغنيسيوم معدن حيوي للحفاظ على التوازن الصحيح للملح والاستقرار الكهربائي عبر أغشية الخلايا. ويشارك في السيطرة على ضغط الدم ومهم خاصة في السيطرة على دخول الكالسيوم في خلايا القلب لتحفيز ضربات القلب المنتظمة.	نقص المغنيسيوم يزيد من خطر الإصابة بفرط ضغط الدم ويزيد من احتمال حدوث تشنجات في الشرايين التاجية (مرتبط بالذبحة الصدرية والنوبة القلبية). مكملات المغنيسيوم يمكن أن تقلل من ضغط الدم بمقدار ٣,٤/٢,٧ ملم زئبقي إذا كنت تعاني من فرط ضغط الدم الخفيف إلى المعتدل.	***٣٠٠ ملجم يوميًا*** خذه مع الطعام لتحسين الامتصاص. سيترات المغنيسيوم هو الأكثر سهولة في الامتصاص؛ جلوكونات المغنيسيوم أقل ترجيحًا في التسبب في الآثار الجانبية مثل الإسهال بجرعات أعلى. تأكد أن تناولك للكالسيوم جيد إذا كنت تأخذ المغنيسيوم.

المكمل الغذائي	نتائج البحوث	الجرعة والتعليق
إل-كارنيتين حمض أميني ضروري لتنظيم أيض الدهون في عضلات التمرين، مثل عضلات القلب. مستويات إل-كارنيتين تنخفض في الناس الذين يعانون من فرط ضغط الدم.	يساعد على التقليل من تلف القلب في الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بنوبة قلبية. ما يقرب من ربع الرجال الذين يتناولون إل-كارنيتين لمدة أربعة أسابيع يكونون خالين من الذبحة الصدرية التي تحدث بسبب النشاط العضلي. يمكنه أيضًا تقليل ألم المشي في هؤلاء الذين يعانون تصلب الشرايين الطرفية.	***١٠٠-٦٠٠ ملجم يوميًا*** إل-كارنيتين يتم جمعه في كثير من الأحيان مع حمض ألفا ليبويك (انظر صفحة ٨٩) بنسبة ١:١. الجرعات التي تصل إلى ٢ جم يوميًا يمكن تحملها بشكل جيد.
العنبية مصدر غني للأنثوسيانين؛ الأصباغ التي تعطي للعنبية لونها الأزرق. غنية أيضًا بجلايكوسيدات الفلافونويد؛ وكلاهما لديه تأثيرات مضادة للأكسدة ومضادة للالتهاب.	تقوي وتثبت الأوعية الدموية: تقلل من نفاذية الحاجز الدموي-الدماغي في فرط ضغط الدم؛ تثبط من تجلط الدم غير المرغوب فيه وتقلل من خطر السكتة الدماغية. مهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من تلف العين المرتبط بفرط ضغط الدم.	***٥٠-٥٠٠ ملجم يوميًا*** لختر المنتج القياسي (راجع صفحة ٤٨) ٢٥ في المائة من الأنثوسيانين. خذ مستخلصات ثمرة العنبية بدلًا من مستخلصات الورقة.
حمض الفوليك هذا أكثر سهولة في الامتصاص، الشكل الاصطناعي من فيتامين حمض الفوليك الناتج بشكل طبيعي. جنبًا إلى جنب مع فيتامين ب١٢، يقلل مستويات الهوموسيستين (انظر الصفحات ٢٩-٣٠).	قد يقلل من مستويات الهوموسيستين بنسبة ٢٥ في المائة. تناوله مع فيتامين ب١٢ يمكن أن يؤدي إلى تقليل إضافي بنسبة ٧ في المائة. حمض الفوليك يحسن من حساسية مستقبلات الضغط (راجع صفحة ١٥).	***٤٠٠ -١٠٠٠ مكجم يوميًا*** يؤخذ حمض الفوليك عادة مع ٥٠ مكجم من فيتامين ب١٢، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أنهم يعملون بالتزامن مع بعضهم البعض، وجزئيًا نتيجة لإخفائه لآثار فقر الدم بسبب نقص ب١٢.
الثوم يوفر الأليسين، أحد مضادات الأكسدة القوية.	عند الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم، يمكن للثوم أن يقلل من ضغط الدم الانقباضي بمعدل ٨ في المائة وضغط الدم الانبساطي بمقدار ١٢ في المائة في غضون ١٢ أسبوعًا. كما أنه يخفض مستويات الكولسترول السيئ (LDL)، والدهون الثلاثية. فإنه يقلل من لزوجة الدم، ويوسع الأوعية الدموية، ويحسن من تدفق الدم إلى الشرايين الطرفية.	***٥٠٠-١٥٠٠ ملجم يوميًا*** لختر الأقراص الموحدة (راجع صفحة ٤٨) لتوفير ١٠٠٠-١٥٠٠ مكجم من الأليسين. أيضًا اختر المنتج الذي يحتوي على غلاف معوي؛ يمكن لهذا أن يقلل من رائحة الثوم في نفسك ويحمي المكونات النشطة من التفسخ في المعدة.

المكمل الغذائي	نتائج البحوث	الجرعة والتعليق
الكالسيوم معدن يلعب دورًا حيويًا في انقباض العضلات، والتوصيل العصبي، وتجلط الدم، وإنتاج الطاقة، وتنظيم الإنزيمات الأيضية. يختل أيض الكالسيوم في فرط ضغط الدم. تناول مكملات الكالسيوم ينصح به لأي شخص يتبع نظامًا غذائيًا منخفض الصوديوم.	يعزز إفراز الصوديوم، الذي يساعد في خفض ضغط الدم. مكملات الكالسيوم الغذائية يمكنها أن تساعد على خفض ضغط الدم. يمكن لمكملات الكالسيوم أن تقلل من متوسط ضغط الدم على مدى فترة ٢٤ ساعة بمقدار ١,٩/١,٢ ملم زئبقي. يرتبط التناول المنخفض للكالسيوم بفرط ضغط الدم والسكتة الدماغية.	***٥٠٠-١٠٠٠ ملجم يوميًا*** تناول مكملات الكالسيوم مع الأحماض الدهنية الأساسية إذا كان لديك ميل لتكوين حصى الكلى (ولكن اطلب المشورة الطبية الأولى). لاكتات الكالسيوم، وجلوكونات الكالسيوم، ومالات الكالسيوم، وسترات الكالسيوم هي أكثر المكملات امتصاصًا بسهولة. ضع في اعتبارك أنه إذا كنت تأخذ دواءً حاصرًا لقنوات الكالسيوم، فسيفقد التأثير الخافض لضغط الدم لمكملات الكالسيوم.
فطر ريشي في الصين يعرف باسم "فطر الخلود". اسم اللاتيني هو Ganoderma lucidum.	يقلل من تجلط الدم، ويخفض ضغط الدم والكولسترول السيئ (LDL) ويقلل من تجلط الدم غير الطبيعي. يحتوي على مواد تخفض من ضغط الدم الانبساطي وضغط الدم الانقباضي بطريقة تعتمد على الجرعة عن طريق تثبيط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، انظر صفحة ٣٤).	***٥٠٠-١٥٠٠ ملجم يوميًا*** إذا كنت تأخذ أدوية مثبطة للمناعة، أو مضادات التجلط أو أدوية خافضة للكولسترول، يجب عليك استخدام فطر ريشي تحت إشراف طبي فقط.
البروبيوتيك هذه هي بكتريا حية، ومنتجة لحامض اللبنيك (على سبيل المثال، Lactobacillis acidophillus).	في إحدى الدراسات، أخذ أقراص بروبيوتيك (١٢ جم يوميًا) لمدة أربعة أسابيع يخفض ضغط الدم بمقدار ٣,٢/٥ ملم زئبقي في هؤلاء الذين لديهم ضغط دم طبيعي، و١١,٢/٦,٥ ملم زئبقي في هؤلاء الذين يعانون فرط ضغط الدم الخفيف (مقارنة مع الأشخاص الذين يتناولون دواءً وهميًا غير نشط).	اختر مكملًا يوفر ١-٢ مليار وحدة مكونة للمستعمرة (CFU) لكل جرعة.

المكمل الغذائي	نتائج البحوث	الجرعة والتعليق
زيت سمك أوميجا ٣ يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية: حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) وحامض إيكوسابينتانويك (EPA)، والمستمدة من الطحالب الدقيقة التي تتغذى عليها الأسماك. يضاف فيتامين هـ لمكملات زيت السمك الغذائية للحماية من الأكسدة (الزنخ). تناول المكملات مهم إذا كنت تأخذ حاصرات بيتا (انظر صفحة ٣٣)، لأن هذا الدواء يخفض المستويات الطبيعية من EPA.	يحافظ على انتظام إيقاع ضربات القلب، ويزيد من مرونة الشرايين، ويقلل من لزوجة الدم، ويقلل من مستويات الدهون الثلاثية في الدم بنسبة ٤١ في المائة. بين ١١٣٠٠ ناج من النوبات القلبية، هؤلاء الذين يتناولون المكملات أقل عرضة للخطر بنسبة ١٥ في المائة للنوبات القلبية والسكتة الدماغية، و ٣٠ في المائة أقل عرضة للموت نتيجة مشاكل القلب والأوعية الدموية خلال ثلاث سنوات ونصف مقارنة مع أولئك الذين لا يتناولون المكملات الغذائية.	**٣٠٠-٩٠٠ ملجم أوميجا-٣ يوميًا** (على سبيل المثال، مستمدة من ١ جم من كبسولات زيت السمك، كل منهما يوفر١٨٠ ملجم EPA + ١٢٠ ملجم DHA). اختر الزيوت المستحلبة لمنع الآثار الجانبية للتجشؤ الكريه. احتياطات: أخذ زيت السمك قد يؤثر على التحكم في مرض السكري. اطلب المشورة الطبية إذا كنت تأخذ دواءً مرققًا للدم مثل الوارفارين.

نهج نمط الحياة للعلاج

تقريبًا كل محترف رعاية صحية ومعالج تكميلي سيوصي، جنبًا الى جنب مع شكلك الرئيسي لعلاج فرط ضغط الدم، بتقييم نظامك الغذائي ونمط حياتك وإجراء تغييرات إذا كنت في حاجة إلى ذلك. تشير المبادئ التوجيهية للصحة من مختلف أنحاء العالم إلى أنه يجب عليك أن:

- تحافظ على تناول الكافيين ضمن الحدود المقبولة. على وجه الخصوص، قلل من تناولك للقهوة والكولا (انظر الصفحات ٩٣-٩٥).
- إذا كنت تدخن، فتوقف؛ أو على الأقل قلل من التدخين.
- تتجنب الكميات المفرطة من الضغط.
- تدخل الراحة والاسترخاء في حياتك، حتى عندما يؤثر الضغط عليك، سيمكنك التعامل معه.
- تمارس التمارين الرياضية بانتظام؛ أد ٣٠-٤٥ دقيقة من التمارين الرياضية في معظم أيام الأسبوع (راجع الصفحات ١٠٠-١٠٢).

- تفقد الوزن إذا كنت في حاجة إلى ذلك. حافظ على وزن جسم مثالي مع مؤشر كتلة الجسم (BMI) يتراوح بين ١٨,٥-٢٤,٩ (انظر الصفحات ١٠٢-١٠٥).

بشكل جماعي، تعرف هذه الاقتراحات بتعديلات نمط الحياة. على الرغم من أنها قد تبدو بسيطة، عمليًا يمكن أن تكون بين الأصعب تحقيقًا. معظم الناس قادرون على إجراء تغييرات كبيرة في الطريقة التي يتناولون بها الطعام، مثل زيادة استهلاكهم للفواكه والخضراوات وتقليص الملح. زيادة مستوى نشاطك البدني -والحفاظ عليه- تميل إلى أن تكون أقل بساطة. وبين العادات الشهيرة بصعوبة كسرها التدخين.

على الرغم من حقيقة أنها تشكل تحديًا، تعديلات نمط الحياة مهمة جدًا؛ سواء بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم وبالنسبة لأولئك المعرضين لخطر الإصابة به. التغييرات، مثل فقدان الوزن أو الإقلاع عن التدخين، يمكن أن تكون أكثر الأشياء قوة وإيجابية لتقوم بها لتحسين صحتك وطول عمرك.

إذا كانت تلك المناهج لنمط الحياة تبدو شاقة، فمن فضلك لا تُحبط؛ هدفي في البرامج في القسم التالي (انظر الصفحات ١٠٦-٢٣٦)، هو أن أظهر لك كيفية إجراء تغييرات مستدامة بطرق ممتعة، وواضحة، بغض النظر عن مدى لياقتك -أو عدم لياقتك- في هذه اللحظة.

الحد من الكافيين

الكافيين هو منشط طبيعي موجود في بعض المشروبات وفي العديد من الأدوية التي تباع بدون وصفات، خاصة تلك المعالجة للصداع ونزلات البرد. كمية الكافيين في فنجان من القهوة حوالي ٧٠ ملجم، ولكن يمكن أن تصل إلى ١٥٠ ملجم إذا كانت حبوب القهوة المطحونة مخمرة لفترة طويلة. متوسط محتوى الكافيين لفنجان الشاي أقل بشكل ملحوظ: ٤٠ ملجم لكل كوب من الشاي الأسود؛ ٢٠ ملجم لكل كوب من الشاي الأخضر؛ و١٥ ملجم لكل كوب من الشاي الأبيض.

آثار الكافيين

الكافيين هو المنبه الذي يحاكي آثار هرمونات الضغط العصبي: فهو يزيد من معدل ضربات قلبك، ويرفع ضغط دمك ومستوياتك للأدرينالين، ويقلل من أيضك للجلوكوز ويعمل على جهازك العصبي المركزي لزيادة اليقظة وتقليل استيعابك للجهد والإعياء. المدى الذي يرتفع ضغط دمك إليه استجابة لكوب من القهوة يعتمد على مدى اعتيادك على الكافيين. إذا كنت تستهلك الكافيين بندرة، يمكن لكوبين من القهوة أن يزيدا ضغط دمك بمقدار ٥ ملم زئبقي. إذا كنت مستهلكًا معتادًا للكافيين، أكواب القهوة الفردية لا تسبب نفس الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم، ولكن هذا قد يكون بسبب ارتفاع ضغط دمك باستمرار بسبب الكافيين على أي حال.

الجميع يقومون بتمثيل الكافيين غذائيًا بمعدلات مختلفة. متوسط الوقت لتمثيل نصف جرعة الكافيين يستغرق حوالي أربع ساعات، في نطاق ٢-١٠ ساعات. بعض الناس يمثلونه غذائيًا ببطء ويشعرون بالعصبية والنزق، في حين أن آخرين يمكنهم شرب الكثير من القهوة بلا آثار جانبية. الشخص الذي يزن ٧٠ كجم والذي يشرب أكثر من ستة أكواب من القهوة يوميًا معرض لخطر تسمم الكافيين، بأعراض قد تتضمن الارتجاف، والغثيان، والخفقان، والقلق، ونوبات الهلع، والارتباك.

الكافيين أيضًا يسبب الإدمان، بمعنى أنك تعتاد عليه وتضطر لشرب المزيد والمزيد لتحقيق نفس التأثير المنشط. إذا قمت بإيقاف تناول كميات كبيرة من الكافيين فجأة، فقد تعاني من أعراض الانسحاب مثل الصداع، والإعياء، والتعرق، والقلق، وآلام العضلات؛ وتلك عادة تستمر لنحو ٣٦ ساعة.

كيف يؤثر الكافيين عليك

جرب هذا الاختبار البسيط لتقييم آثار الكافيين على ضغط دمك. اصنع كوب قهوتك المعتادة ولكن، بدلًا من شربها مباشرة، انتظر لمدة ١٠ دقيقة. اقض هذا الوقت في قراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى؛ أو القيام بأي نشاط سوف يساعدك على الاسترخاء. الآن تحقق من ضغط دمك عند الراحة باستخدام جهاز المراقبة المنزلي (انظر صفحة ٣١). اشرب قهوتك، وتحقق من ضغط دمك على فترات كل ١٠ دقائق للساعة القادمة لمعرفة ما إذا كان تناولك للكافيين يؤثر على ضغط دمك أم لا.

خفض الكافيين

إذا كنت تعاني فرط ضغط الدم، فالأمر يستحق تقليل تناولك للكافيين. إذا كنت تشرب الكثير من فناجين القهوة أو الكثير من الكولا كل يوم، فقلل بمقدار مشروب واحد يحتوي على الكافيين في اليوم لتجنب أعراض الانسحاب. حاول التبديل ببطء إلى الأنواع منزوعة الكافيين وحضر القهوة بقوة أقل عن طريق تخمير الحبوب المطحونة لمدة أقصر من الوقت، أو باستخدام حبيبات فورية أقل.

بدلًا من ذلك، حاول التبديل إلى الشاي الأخضر أو الأبيض. هذا يوفر مستوى كافيين أقل بالإضافة إلى المواد المضادة للأكسدة المفيدة. فوائد شرب الشاي تفوق الآثار السلبية للكافيين؛ **تشير الأدلة إلى أن الشاي يمكنه أن يقي من أمراض القلب** التاجية. أنواع شاي الأعشاب مثل الرويبوس أيضًا جيدة؛ الرويبوس يصنع من شجيرة في جنوب أفريقيا ولها محتوى عالٍ من المواد المضادة للأكسدة.

الإقلاع عن التدخين

التدخين يقلل من كمية الأكسجين في دمك؛ فإنه يجعل دمك أكثر لزوجة وعرضة للتجلط؛ ويتلف شرايينك. على المدى الطويل يزيد من خطر فرط ضغط الدم بنسبة ٣٠ في المائة على الأقل وخطر إصابتك بأمراض القلب التاجية بسبعة أضعاف. كما ضاعف أربع مرات أيضًا خطر إصابتك بسكتة دماغية.

آثار التدخين

في كل مرة تدخن سيجارة، يمكن أن يرتفع ضغط دمك بمقدار ٨/٩ ملم زئبقي. إذا كنت تدخن السجائر وتشرب القهوة معًا، الزيادة تكبر حتى تصل عند بعض الناس إلى ١٧/٢١ ملم زئبقي. (منتجات استبدال النيكوتين بالتالي ليست فكرة جيدة لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين إذا كان لديك فرط ضغط الدم غير منضبط).

على المدى الطويل، المواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر تؤدي إلى تلف بطانة جدران شرايينك، مما يسبب الالتهاب الذي يعجل تصلب وتكون طبقة مزغبة على الشرايين (ويجعل فرط ضغط الدم أسوأ). المدخنون على المدى الطويل يميلون

إلى أن تكون شرايينهم أكثر سمكًا وأقل مرونة، وتضخم بطينهم الأيسر من القلب. قد تبين أيضًا أن التدخين يزيد من مخاطر ضعف وظائف الكلى. بالإضافة إلى ذلك، الناس الذين يدخنون وهم مصابون بفرط ضغط الدم يميلون إلى احتياج المزيد من الأدوية للسيطرة على فرط ضغط دمهم. وذلك لأن التدخين يقلل من فعالية الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم، وخاصة حاصرات بيتا وحاصرات أنجيوتنسين II.

إذا كنت تدخن، ففكر في أخذ البيكنوجينول، مستخلصات لحاء الصنوبر البحري الفرنسي. جرعة ١٢٥ملجم من البيكنوجينول فعالة لمنع التعرض لجلطات الدم في المدخنين مثل ٥٠٠ ملجم من الأسبرين، ولكن دون تهيج المعدة الذي يسببه الأسبرين.

التوقف عن التدخين

سرعان ما تلاحظ فوائد التوقف عن التدخين. في غضون ثماني ساعات، تزيد مستويات الأكسجين في دورتك الدموية؛ في غضون ٤٨ ساعة، تقل لزوجة دمك؛ في غضون ثلاثة أشهر تتحسن دورتك الدموية الطرفية بشكل ملحوظ.

ابحث عن الدعم لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين؛ التوقف عن التدخين يكون أسهل إذا كنت تقوم به مع صديق أو قريب. حاول التركيز على اجتياز كل يوم؛ وحاول ألا تفكر على المدى الطويل، لأنه يمكن لهذا أن يكون شاقًا. اشغل نفسك بأنشطة مثل الرسم، والتلوين، والأوريغامي، والحياكة، والتطريز أو أنشطة "اصنعها بنفسك" DIY؛ وجد علماء النفس أن عادة اليد-إلى-الفم هي أحد الأشياء التي تجعل الإقلاع عن

راقب وزنك

عندما تقلع عن التدخين، تأكد من أنك لا تعاني من زيادة لاحقة في وزنك وقياسات خصرك؛ هذا قد يعوض الانخفاض المتوقع لمخاطر إصابتك بأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية. انظر الصفحات ١٠٢-١٠٥ للحصول على المشورة بشأن تحقيق والحفاظ على وزن صحي.

التدخين صعبًا للغاية. زيادة كمية التدريبات التي تمارسها تساعد على كبح أعراض الانسحاب عن طريق زيادة إفراز الإندورفينات المشابهة للأفيون. من المهم أيضًا تحديد المواقف التي اعتدت أن تدخن فيها، وإما أن تتجنبها أو أن تخطط استراتيجيات لمواجهتها مقدمًا. على سبيل المثال، يمكنك التمرن على قول: "لا، شكرًا، لقد أقلعت" أو "لا شكرًا، أنا أقلل".

لمساعدتك في التغلب على الرغبة الشديدة في النيكوتين، حاول مص سيجارة اصطناعية أو عصا عشبية؛ قم بثلاثين دقيقة من التمرين السريع؛ تناول علاجًا زهريًا (مثل علاج الإنقاذ) أو جرب منتجات الزيوت الأساسية المصممة للحد من الرغبة الشديدة. تتوفر كل تلك المساعدات في الصيدليات. إذا كنت تستخدم منتجات استبدال النيكوتين بالفعل لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، فراقب ضغط دمك بشكل وثيق.

عصير العنب

عصير العنب الأحمر مفيد بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، لأنه غني بالمواد المضادة للأكسدة ويوفر الحماية ضد أمراض القلب التاجية. ونتيجة لذلك، فإن شرب ما يصل إلى ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر في اليوم موصى به؛ ستلاحظ أنني أُضمن كأسًا من عصير العنب الأحمر في خطط الأكل في الجزء الثالث. عصير العنب الأحمر غير المحلى يوفر فوائد مضادة للأكسدة، وذلك بفضل المواد الكيميائية النباتية الموجودة في العنب.

الآثار الضارة للكحول

تناول الكحول يؤدي إلى احتباس الصوديوم، ويزيد من مقاومتك لهرمون الأنسولين، وكلاهما يساهم في فرط ضغط الدم. كل مشروب (١٠ جم/١/٣ أوقية) يزيد متوسط ضغط دمك الانقباضي بنسبة ١-٢ ملم زئبقي، وضغط دمك الانبساطي بمقدار ١ ملم زئبقي. الكحول يؤثر أيضًا على قلبك (مما يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب وتضخم القلب) والكبد (مما يؤدي إلى تليف وتشمع الكبد). تناول الكحول يكون أكثر ضررًا عندما يحدث دون تناول الطعام. النساء أكثر عرضة للآثار السلبية للإفراط في الشرب من الرجال.

إذا كنت زائد الوزن (انظر الصفحات ١٠٢-١٠٥)، فإن الكحول سيكون أكثر ضررًا. فكونك زائد الوزن أو بدينًا يمكن أن يفاقم فرط ضغط الدم ويزيد من خطر تعرضك لمشاكل القلب والأوعية الدموية. الكحول هو مصدر للسعرات الحرارية الزائدة في نظامك الغذائي.

التغلب على التوتر

عندما تشعر بأنك مضغوط ومتوتر، فإن جسمك يستعد للنشاط كجزء من رد فعله القديم للقتال أو الفرار. الإشارات العصبية من دماغك تحفز إطلاق الأدرينالين (الإبينفرين)، والنورأدرينالين (النورإبينفرين)، والكورتيزول من غدتك الكظرية، وكلها تزيد من ضغط الدم عن طريق تضييق الشرايين الطرفية. بالنسبة للبشر القدامى، هذا يضمن ذهاب المزيد من الدم إلى العضلات والمخ (للقتال والفرار)، ويقلل من فقدان الدم نتيجة الجروح. بعد أن تم خوض المعركة (أو هرب البشر القدامى)، عاد ضغط الدم إلى وضعه الطبيعي.

في الحياة الحديثة، على الرغم من ذلك، نادرًا ما يؤدي الضغط إلى القتال أو الفرار، ويمكن لتأثيرات الأدرينالين، والنورأدينالين، والكورتيزول أن تستمر في الدورة الدموية على مدى فترات طويلة من الزمن. في الأفراد الذين يتعرضون للتأثير ينتج عن هذا فرط نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي كجزء من الاستجابة للضغط النفسي. بدلًا من الارتفاعات قصيرة الأجل في ضغط الدم، يسبب الضغط النفسي ارتفاع ضغط الدم باستمرار.

مكافحة التوتر

أنصح الجميع، الذين يعانون فرط ضغط الدم أو الذين لا يعانونه، باتخاذ خطوات للحد من تعرضهم للضغط أو لإيجاد استراتيجيات للتعامل معه. إليك بعض الاقتراحات التي يمكن للجميع تجربتها:

- توقف عما تقوم به وقل داخليًا "اهدأ" لنفسك. اجمع بين هذا والخطوة التالية.
- خذ نفسًا عميقًا للداخل واسمح له بالخروج ببطء، مع التركيز على حركة حجابك الحاجز. قم بذلك مرتين أو ثلاث مرات حتى تشعر بأنك أكثر سيطرة.
- إذا كنت جالسًا، فقف وتمدد برفق إلى أقصى حد يمكنك القيام به. هز يديك وذراعيك بسرعة، ثم هز كتفيك.
- اذهب في نزهة سريعة، حتى لو كانت فقط لفترة وجيزة حول الغرفة. التمرين السريع المنتظم، وغير التنافسي هو من أفضل الطرق لخفض هرمونات الضغط.
- اذهب إلى مكان خاص وتأوه أو اصرخ بأعلى صوتك. بعض الناس يجدون من المفيد أن يلكموا وسادة لينة بأقوى ما يستطيعون.
- ضع بضع قطرات من خلاصة الزهور، مثل علاج الإنقاذ، تحت لسانك.
- استمع إلى موسيقى خلفية مهدئة؛ الأصوات الطبيعية مثل تسجيلات البحر، وأغاني طيور، وصوت الغدير أو الشلال مثالية.
- نظم حياتك، اصنع قوائم شاملة وأدر وقتك بشكل أكثر فعالية؛ حدد أولويات المهام حتى تتمكن من التعامل مع الضغوط واحدًا في المرة. حيثما كان ذلك ممكنًا، حاول تفويض المهام للآخرين.
- قل "لا" للمطالب غير المعقولة.
- تأكد من أنك تمدح من حولك؛ جعل الآخرين يشعرون شعورًا حسنًا سوف يجعلك تشعر شعورًا حسنًا.
- شاهد فيلمًا كوميديًا أو قم بشيء ما يجعلك تضحك؛ الضحك هو ترياق رائع للضغط.
- استخدم التخيل أو التأمل للعثور على الهدوء.

متلازمة غيزبوك

يرتبط الضغط الآن بحالة تعرف باسم متلازمة غيزبوك، والتي يرتفع فيها ضغط الدم، يذهب ويهبط بشكل ملحوظ خلال فترات قصيرة نسبيًا من الوقت خلال اليوم. متلازمة غيزبوك هي مؤشر قوي لفرط ضغط الدم في المستقبل. هي مرتبطة أيضًا بسوء وظيفة البطين الأيسر في القلب وانخفاض مرونة جدران الشرايين وزيادة تصلبها. أعتقد أن متلازمة غيزبوك هي سبب متلازمة الخوف من المعطف الأبيض، والتي يرتفع فيها ضغط الدم فجأة عند قياسه (عادة من قبل شخص يرتدي معطفًا أبيض) في موقف ضاغط، مثل جراحة الطبيب أو المستشفى (انظر صفحة ٢٧).

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

نحن نعلم الآن أن التمارين الرياضية المنتظمة لها فوائد عميقة للجهاز القلبي الوعائي. من بين أمور أخرى، فإنها تقلل ضغط الدم وتقلل من خطر الوفاة المبكرة بسبب أمراض القلب التاجية بنسبة تزيد على ٤٠ في المائة.

ما مقدار التمارين؟

تشير الدراسات إلى أنه من الحكمة أن تمارس الرياضة كل يوم. ليس من الضروري أن يكون النشاط البدني حادًا. المشي السريع لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع، ينتج فوائد كبيرة للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم. في الواقع، الأنشطة مثل صنع الأشياء بنفسك، والبستنة، والرقص -أي شيء يتركك شاعرًا بالدفء ولاهثًا قليلًا- فعالة كالسباحة أو ركوب الدراجات لصحة القلب والأوعية الدموية. اليوجا والتشيجونج (انظر الصفحات ٥٨-٦٣) جيدان لتحقيق الاتزان والتوازن والاسترخاء.

قد وجد الباحثون أن التمارين الرياضية لا يجب أن تحدث في جلسة واحدة؛ جلستان أو ثلاث جلسات يومية لمدة ١٠-١٥ دقيقة جيدة بنفس المقدار.

ممارسة الرياضة بالحدة الصحيحة

حاول ممارسة الرياضة بسرعة كافية لرفع نبضك فوق ١٠٠ نبضة في الدقيقة، وجعلك تعرق خفيفًا وتلهث قليلًا؛ ولكن ليس بسرعة جدًا بحيث لا يمكنك إجراء محادثة. قس معدل نبضك أثناء ممارسة الرياضة لضمان أنك ضمن نطاق آمن لحرق الدهون الزائدة وتحسين لياقة القلب والأوعية دون الضغط الزائد على قلبك.

نطاقات النبض في ١٠ ثوانٍ

الفئة العمرية	نطاق النبض
٢٠-٢٩	٢٠-٢٧
٣٠-٣٩	١٩-٢٥
٤٠-٤٩	١٨-٢٣
٥٠-٥٩	١٧-٢٢
٦٠-٦٩	١٦-٢١
٧٠+	١٥-٢٠

قس نبضك لعشر ثوانٍ كل ١٠ دقائق أو نحو ذلك عندما تتمرن. ببساطة انظر إلى ساعتك واحسب عدد النبضات التي تشعر بها خلال فترة ١٠ ثوانٍ. أسهل مكان يحس نبضك بسهولة فيه على الجانب الداخلي من معصمك على نفس جانب إبهامك أو على جانب عنقك، مباشرة تحت فكك.

إذا كنت غير لائق، فتأكد من بقاء نبضك في الطرف الأدنى من نطاق نبضك للـ١٠ ثوانٍ في البداية، ثم ارفعه ببطء إلى الطرف العلوي على مدى عدة أسابيع. استشر الجدول أعلاه للعثور على نطاق النبض ذي العشر ثوانٍ الموصى به لعمرك.

إذًا في أي وقت إذا ارتفع معدل نبضك أعلى مما ينبغي، فتوقف عن التمرن وتجول ببطء حتى ينخفض نبضك. في نهاية تمرين لعشرين دقيقة، ستشعر بأنك نشط بدلًا من الإرهاق.

تمرن بأمان

مارس الإحماء والتبريد قبل وبعد أي شكل من أشكال ممارسة التمارين مع بعض الانحناءات وتمارين الإطالة العضلية البسيطة. هذا يساعد على تجنب وقوع إصابات وآلام وتصلب العضلات. لمزيد من الراحة، ارتدِ ملابس فضفاضة وأحذية مصممة خصيصًا للتمرن كنت قد اخترتها. لا تتمرن مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة، أو إذا كنت تشعر بتوعك. توقف عن ممارسة الرياضة فورًا إذا كنت تشعر بضيق في التنفس أو بتوعك. إذا كنت تأخذ الدواء، فاطلب المشورة الطبية قبل البدء بأي برنامج رياضي.

الحفاظ على وزن صحي

إذا كنت تعاني فرط ضغط الدم، فإن فقدان كمية صغيرة نسبيًا من الدهون الزائدة يقلل بشكل ملحوظ من ضغط دمك. إذا جمعت بين ممارسة التمارين وفقدان الوزن، التأثير الخافض لضغط الدم سيكون حتى أكبر.

تقييم وزنك

عادة ما يتم تقييم وزنك باستخدام مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ولكن هناك عامل آخر لتضعه في الاعتبار هو أين تخزن الدهون؛ على وركيك أو على خصرك. ترتبط رواسب الدهون على الخصر بزيادة خطر مشاكل القلب والأوعية الدموية.

مؤشر كتلة الجسم

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، إذا كان مؤشر كتلة الجسم الخاص بك هو ١٨,٥ أو أقل، فأنت تعاني من نقص الوزن؛ ولو كان بين ١٨,٥-٢٤,٩ فوزنك مثالي؛ ولو كان بين ٢٥-٢٩,٩، فأنت زائد الوزن؛ وإذا كان ٣٠ أو أكثر، فأنت تعاني السمنة. احسب مؤشر كتلة الجسم الخاص بك باستخدام الصيغة الموضحة أدناه. (يرجى ملاحظة أن قيم مؤشر كتلة الجسم أقل دقة إذا كنت بارز العضلات أو رقيق الجسم؛ اسأل طبيبك). يمكنك أيضًا تقييم ما إذا كان وزنك صحيًا من خلال الاطلاع على نطاقات الأوزان في الجدول في الصفحة المقابلة.

حجم الخصر

إذا قمت بتخزين الدهون الزائدة حول خصرك في شكل تفاحة، يتضاعف احتمال أن تطور فرط ضغط الدم وأمراض القلب التاجية عمن هم على شكل كمثرى، الذين تتركز دهونهم الزائدة حول أوراكهم.

امتلاك حجم خصر بين ٨٠-٨٨ سم (٣٢-٣٥ بوصة) للنساء، أو ٩٤-١٠٢ سم (٣٧-٤٠ بوصة) للرجال، ينطوي على مخاطر صحية مشابهة لمؤشر كتلة الجسم من ٢٥-٣٠؛ هذا يعني أنك تعاني من زيادة الوزن ويزيد من خطر أمراض القلب بعامل ١,٥. النساء ذوات محيط خصر أكبر من ٨٨ سم (٣٥ بوصة) والرجال ذوو محيط خصر أكبر من ١٠٢ سم (٤٠ بوصة) لديهم مخاطر حتى أكبر من أمراض القلب.

يمكن لخفض حجم الخصر من مجرد ٥-١٠ سم (٢-٤ بوصات) أن يخفض بشكل ملحوظ ضغط دمك ويقلل خطر إصابتك بنوبة قلبية في المستقبل.

فقدان الوزن الزائد

إذا كنت بدينًا، فحاول إنقاص وزنك ببطء وثبات حتى تصل إلى النطاق الصحي بالنسبة لطولك. إذا نجحت في هذا، فستلاحظ خفضًا كبيرًا في ضغط دمك، وإذا كنت تأخذ أدوية مضادة لفرط ضغط الدم، فربما يكون طبيبك قادرًا على خفض جرعة و/أو عدد الأدوية الخافضة لضغط الدم التي تأخذها.

حساب مؤشر كتلة الجسم

أنت بحاجة لاثنين من القياسات: وزنك بالكيلوجرام وطولك بالأمتار.

على سبيل المثال، ٧٦ كجم و١,٧ م

↓

احسب مربع طولك. على سبيل المثال: ١,٧ × ١,٧ = ٢,٩



اقسم وزنك على مربع طولك. على سبيل المثال، ٢,٩/٧٦ = ٢٦,٢. وهذا يعطيك مؤشر كتلة جسمك، مما يسمح لك بتقييم مدى صحة وزنك.

أفضل وسيلة لإنقاص وزنك بشكل دائم أمر مثير للجدل. في الماضي، أوصت رسائل الأكل الصحي باستمرار بأنظمة غذائية منخفضة الدهون للحد من انتشار السمنة وأمراض القلب التاجية. للأسف، تظهر الأبحاث أن الأنظمة الغذائية قليلة الدهون يمكن أن تقلل من مستوى الكولسترول الجيد (HDL) الصحي وتزيد من مستوى الكولسترول السيئ (LDL) غير الصحي في الجسم، مما بدوره قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.

في المقابل، فإن عددًا من الدراسات يشير إلى أن اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات يمكن أن يعزز من فقدان الوزن، ويخفض ارتفاع ضغط الدم بمقدار ١-١٠ ملم زئبقي، ويخفض الكولسترول السيئ والدهون الثلاثية في حين يرفع الكولسترول الجيد ويحسن من السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم.

حمية الكربوهيدرات المنخفضة للغاية مثل حمية أتكنز لا تناسب الجميع. في رأيي، فإن الحل الوسط المثالي يبدو أنه اتباع نظام غذائي منخفض المحتوى الجليسيمي، والذي يتم فيه تجنب الكربوهيدرات التي تنتج زيادات سريعة في مستويات السكر في الدم (انظر الصفحات ٧٧-٨٠). هذا منطقي، لأن زيادة الكربوهيدرات تزيد إفراز الأنسولين؛ هرمون تخزين الدهون في الجسم الرئيسي. معظم الناس الذين يعانون فرط ضغط الدم سوف يستفيدون من تقليص الكربوهيدرات، وخاصة إذا مالوا إلى تخزين الدهون حول الخصر.

عندما تتبع خطط الطعام في البرامج الموجودة في الجزء التالي من الكتاب، يجب أن تكون قادرًا على فقدان الوزن ببطء على مدى فترة تتراوح من أسابيع إلى أشهر. هذا يعني أنه بدلًا من اتباع حمية غذائية لتحقيق فقدان الوزن، سوف تعتمد عادات جديدة، وأكثر صحية للأكل؛ تلك التي سوف تكون قادرًا على الحفاظ عليها على المدى الطويل وتلك التي ستمكنك من إبقاء الوزن بعيدًا بشكل دائم.

الوزن الصحي بالنسبة لطولك

الطول بالمتر والسنتيمتر	الوزن بالكيلوجرام
١,٤٧	٤٠–٥٣,٨
١,٥٠	٤١,٦–٥٦
١,٥٢	٤٢,٧–٥٧,٥
١,٥٥	٤٤,٤–٥٩,٨
١,٥٧	٤٥,٦–٦١,٤
١,٦٠	٤٧,٤–٦٣,٧
١,٦٣	٤٩,٢–٦٦,٢
١,٦٥	٥٠,٤–٦٦,٦
١,٦٨	٥٢,٢–٧٠,٣
١,٧٠	٥٣,٥–٧٢
١,٧٣	٥٥,٤–٧٤,٥
١,٧٥	٥٦,٧–٧٦,٣
١,٧٨	٥٨,٦–٧٨,٩
١,٨٠	٦٠–٨٠,٧
١,٨٣	٦٢–٨٣,٤
١,٨٥	٦٣,٣–٨٥,٢
١,٨٨	٦٥,٤–٨٨
١,٩٠	٦٦,٨–٨٩,٩
١,٩٣	٦٨,٩–٩٢,٨

الجزء الثالث

برامج المعلم الطبيعية للصحة

بعد أن شرحت ما هو ضغط الدم المرتفع في الجزء الأول، وكيف يمكن التعامل معه طبيعيًا في الجزء الثاني، يقدم لك الجزء الثالث الأدوات اللازمة لتحويل حياتك. أولًا، أطلب منك إكمال الاستبيان (انظر الصفحات ١٠٩-١١١). إجاباتك سوف تساعد على تحديد أفضل برنامج بالنسبة لك كفرد: البرنامج اللطيف، أو المعتدل، أو كامل القوة. البرنامج اللطيف موجه إلى الذين يعرفون أن لديهم مشاكل في النظام الغذائي ونمط الحياة بحاجة إلى المعالجة. وهو يوفر لك خطة الأكل التي تقدم الأطعمة المغذية التي سوف تفيد صحتك. يستهدف البرنامج المعتدل الناس الذين يرغبون في تحسين نظام غذائي وأسلوب حياة صحي بالفعل. يتضمن البرنامج كامل القوة كل الأطعمة الفائقة التي تشير الأبحاث إلى أن لها تأثيرًا أقوى على فرط ضغط الدم؛ هذا البرنامج مصمم لتحقيق أعظم نتيجة في أقصر وقت. كل برنامج يوفر خطط قوائم طعام يومية، ووصفات صحية خالية من الملح، وروتينات تمارين يومية، واقتراحات لعلاجات لتجربها في المنزل. البرامج تستمر لـ ١٤ يومًا ولكنها يمكن أن تتكرر بحيث تستمر لمدة ٢٨ يومًا في الإجمال. بمجرد أن تتبع برنامجًا، يجب أن تلاحظ تغييرات كبيرة في ضغط دمك وسلامتك. يمكنك بعد ذلك اختيار الاستمرار مع مبادئ النظام الغذائي ونمط الحياة المحددة في برنامجك، أو يمكنك الانتقال إلى البرنامج التالي.

استبيان معلم الصحة الطبيعية

قبل البدء في برامج هذا القسم من الكتاب، أود منك الإجابة عن الأسئلة الموجودة في الصفحات الثلاث القادمة. سوف تعطيك إجاباتك نظرة عامة عن صحتك الحالية، ونظامك الغذائي، وعادات نمط حياتك، ومساعدتك في تقرير ما هو أفضل برنامج لتبدأ به. في حين أن شخصًا لائقًا بالغًا من العمر ٣٥ عامًا يعانى من فرط ضغط الدم الحدي يمكنه البدء بالبرنامج كامل القوة، فإن شخصًا زائد الوزن يبلغ من العمر ٧٠ عامًا يتعاطى عدة أدوية لفرط ضغط الدم سيكون من الأفضل أن يبدأ بالبرنامج اللطيف، على الأقل في البداية. العمر ليس دائمًا مؤشرًا على الصحة واللياقة البدنية، على الرغم من ذلك. الشخص الذي يعانى زيادة كبيرة في الوزن ويبلغ من العمر ٣٠ عامًا، والذي نادرًا ما يمارس الرياضة، ويأكل الكثير من الأطعمة السريعة ينبغي أن يبدأ بالبرنامج اللطيف، على الرغم من عمره. وبالمثل، جدة رشيقة، ولائقة بدنيًا، تبلغ ٧٠ عامًا، وتتبع منهجًا مغامرًا في الحياة يمكنها أن تبدأ بالبرنامج المعتدل.

أجب الأسئلة باختيار أ، أو ب، أو ج؛ أيًا ما يبدو أنه الأقرب إلى إجابتك المثالية. إذا كانت إجاباتك:

- معظمها أ: فإنها فكرة جيدة أن تبدأ بالبرنامج اللطيف.
- معظمها ب: فإنها فكرة جيدة أن تبدأ بالبرنامج المعتدل.
- معظمها ج: فإنها فكرة جيدة أن تبدأ بالبرنامج كامل القوة .

تستند البرامج الثلاثة على مبادئ نظام داش DASH الغذائي (انظر صفحة ٦٦) وتشجعك على أكل الكثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة، والتقليل من تناولك للملح والسكر والدهون غير الصحية. يتكون البرنامج اللطيف من أطعمة ستكون مألوفة لك وتحتوي على كمية صغيرة من اللحوم الحمراء. في البرنامج المعتدل والبرنامج كامل القوة، أشجعك على تبني نظام غذائي نباتي أو يعتمد على الأسماك بتزايد، وعلى أكل الأطعمة الفائقة المفيدة لفرط ضغط الدم أكثر. وأقترح أيضًا إنبات حبوبك وبذورك الخاصة، وصنع عصائرك الخاصة من الفاكهة والخضراوات في البرنامج المعتدل والبرنامج كامل القوة.

كمية التدريبات التي أوصى بها في البرامج تتراوح بين ١٥-٢٠ دقيقة في البرنامج اللطيف إلى ٣٠-٤٥ دقيقة في البرنامج كامل القوة. على الرغم من أنه قد يكون مغريًا أن تبدأ بالبرنامج كامل القوة على الفور (لأنه يوفر أكبر قدر من الفوائد) ، ليس من

الحكمة فعل ذلك إذا كانت معظم إجاباتك أ. إنه من المفيد أكثر أن تبدأ برفق وأن تبني قوتك مع الوقت حتى يتأقلم جسمك مع تغيرات نظامك الغذائي ومستويات نشاطك.

طريقة أخرى للتعامل مع البرامج، وهي أن تقوم بأداء كل برنامج بدوره، بغض النظر عن حالتك الصحية ونمط حياتك الحاليين: إذا كان اختيارك لهذا المنهج، فابدأ بالبرنامج اللطيف، ثم قم بشق طريقك لتصل إلى البرنامج المتوسط والبرنامج كامل القوة. هذا يوفر لك ثلاثة أشهر من خطط قوائم الطعام وروتينات التمارين الرياضية.

إذا كنت تتعاطين أي أدوية موصوفة، أو إذا كنت حاملًا، أو تخططين لكي تحملي، فاستشيري طبيبك قبل الشروع في إحداث تغيرات كبرى في النظام الغذائي ونمط الحياة. إذا كنت تعاني من السكري (نوع ٢ من السكري وفرط ضغط الدم غالبًا ما يكونان مرتبطين)، فسوف تحتاج لأن تراقب عن كثب مستوى الجلوكوز في دمك أثناء تغير نظامك الغذائي ومستويات نشاطك.

١ كم عمرك؟
أ ٥٠ عامًا أو أكبر
ب ٣٠–٥٠ عامًا
ج ٣٠ عامًا أو أصغر

٢ هل تعاني من فرط ضغط الدم؟
أ نعم
ب فرط ضغط الدم الحدي
ج لا، ولكن هناك تاريخ للمرض في العائلة

٣ هل تأخذ حاليًا أدوية لعلاج فرط ضغط الدم؟
أ نعم، أنا آخذ أكثر من دواء مضاد لفرط ضغط الدم
ب نعم، أنا آخذ دواءً واحدًا مضادًا لفرط ضغط الدم
ج لا

٤ هل تعاني من السمنة؟
أ نعم، أحتاج لفقد على الأقل ٦,٤ كجم (أولًا)
ب نعم، أحتاج لفقد أقل من ٦,٤ كجم (أولًا)
ج لا، أنا في نطاق وزن صحي بالنسبة إلى طولي

٥ هل تميل إلى تخزين الدهون حول خصرك وبطنك أكثر من الأفخاذ؟
أ نعم، جسمي يأخذ شكل التفاحة
ب لا، جسمي يأخذ شكل الكمثرى
ج لا، ولكن الكروش منتشرة في عائلتي

٦ هل أنت مصاب بداء السكري؟
أ نعم
ب لا، ولكن مرض السكري يسري في عائلتي
ج لا، وليس هناك أي تاريخ لمرض السكري في عائلتي

٧ هل لديك مستويات كولسترول مرتفعة؟
أ نعم
ب لا، ولكن مشاكل الكولسترول تسري في عائلتي
ج لا

٨ هل أصبت بنوبة قلبية من قبل؟
أ نعم
ب لا، ولكن النوبات القلبية تسري في عائلتي
ج لا، وليس هناك تاريخ للنوبات القلبية في عائلتي

٩ هل أصبت بسكتة دماغية من قبل؟
أ نعم
ب لا، ولكن السكتة الدماغية تسري في العائلة
ج لا، وليس هناك تاريخ للسكتة الدماغية في عائلتي

١٠ ما معدل نبض قلبك أثناء الراحة؟
(تخطَّ هذا السؤال إذا كنت تأخذ دواءً حاصرًا لمستقبلات بيتا)
أ ٨٠ نبضة في الدقيقة أو أكثر
ب ٧٠–٨٠ نبضة في الدقيقة
ج أقل من ٧٠ نبضة في الدقيقة

١١ هل تدخن السجائر؟
أ نعم (ولكن أحاول أن أقلع)
ب كنت، ولكني أقلعت في السنوات الخمس الماضية
ج لا

١٢ كم تتناول من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة أو المياه الغازية يوميًا؟
أ أكثر من ستة
ب بين ثلاثة وستة
ج اثنان أو أقل

١٣ هل تشعر بانتظام أنك تحت ضغط كبير؟
أ نعم، طوال الوقت
ب نعم، مرة أو مرتين أسبوعيًا
ج لا، أنا مسترخٍ جدًا

١٤ هل تشعر غالبًا بأنك قلق أو مفزوع؟
أ نعم، افتراضيًا طوال الوقت
ب نعم، عدة مرات أسبوعيًا
ج لا، فقط في بعض الأوقات

١٥ كم عدد المرات التي تعاني فيها من الصداع؟
أ عدة مرات أسبوعيًا
ب من وقت لآخر
ج بالكاد

١٦ هل تشعر أنك تفتقر إلى الطاقة أو مرهق؟
أ نعم، غالبًا
ب أحيانًا
ج لا، على الإطلاق

١٧ كم مرة تمارس الرياضة (أو تحصل على مستوى عالٍ من النشاط الجسدي، على سبيل المثال، البستنة)؟
أ لم أتمكن من إفساح مكان للتمرن المنتظم في حياتي بعد
ب أتمرن لمدة ٣٠ دقيقة مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيًا
ج أتمرن على الأقل لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل لخمسة أيام في الأسبوع

١٨ هل أنت نباتي؟
أ لا
ب لا، ولكن تمر علي أيام دون أن أتناول اللحوم بانتظام
ج نعم

١٩ كم يومًا تتناول فيه اللحوم في الأسبوع؟
أ كل يوم أو معظم الأيام
ب عدة أيام
ج يومًا واحدًا أو أقل

٢٠ ما معدل تناولك للطعام المعالج والطعام المعبأ مسبقًا؟
أ معظم الأيام
ب عدة مرات أسبوعيًا
ج نادرًا/أبدًا ما ألمسه

٢١ ما معدل تناولك للأطعمة السريعة؟
أ عدة مرات أسبوعيًا
ب حوالي مرة أسبوعيًا
ج نادرًا/أبدًا ما ألمسه

٢٢ ما معدل تناولك للأطعمة المقلية؟
أ عدة مرات أسبوعيًا
ب حوالي مرة أسبوعيًا
ج نادرًا/أبدًا ما ألمسه

٢٣ هل تتناول على الأقل خمس حصص من الفاكهة/ الخضراوات يوميًا؟
أ لا، أتناول أقل من خمسة
ب نعم، أتناول على الأقل خمسة
ج نعم، عادة ما أتناول أكثر من خمسة

٢٤ ما معدل تناولك للأسماك؟
أ بالكاد
ب على الأقل مرة أو مرتين أسبوعيًا
ج ثلاث مرات أو أكثر أسبوعيًا، أو أتناول مكملات زيت السمك الغذائية يوميًا

٢٥ ما معدل إضافتك للملح إلى طعامك؟
أ أضيف دائمًا الملح أثناء الطهي، وأضيف الملح إلى طعامي على الطاولة
ب توقفت عن إضافة الملح أثناء الطهي، ولكن أضيف الملح أحيانًا على الطاولة
ج لا أضيف أي ملح على طعامي، وأتفقد الملصقات بحثًا عن محتوى الصوديوم

٢٦ هل تتبع نظامًا غذائيًا قليل الدهون؟
أ ليس حقًا
ب نعم، بدلت إلى المنتجات قليلة الدسم (على سبيل المثال، الحليب)
ج نعم، أتفقد دائمًا الملصقات بحثًا عن محتوى الدهون

٢٧ هل تتبع نظامًا غذائيًا قليل السكر؟
أ ليس حقًا
ب نعم، لقد قللت من الحلويات والوجبات الخفيفة
ج نعم، أتفقد دائمًا الملصقات بحثًا عن محتوى السكر

٢٨ هل تصف نفسك بأنك آكل مغامر؟
أ لا، ليس على الإطلاق
ب أحاول أن آكل على الأقل طبقًا جديدًا كل أسبوع
ج نعم، تمامًا

٢٩ هل أنت راغب في تغيير طريقة أكلك بشكل ملحوظ؟
أ سأبدأ برفق وأرى كيف سأمضي
ب نعم، أريد أن أصنع تغييرًا دون أن أتطرف
ج نعم، مهما تطلب الأمر

بدء البرامج

الآن وقد قررت أي البرامج يناسبك، يمكنك تحديد التاريخ الذي ستبدأ فيه. أعطِ لنفسك بضعة أيام لقراءة البرنامج كاملًا ولجمع الأشياء التي تحتاج إليها. سوف تحتاج للذهاب للتسوق للأطعمة ولشراء السلع الغذائية مثل الزيوت والمكملات الأساسية، فضلًا عن حجز المواعيد مع المعالجين التكميليين.

اصنع نسخة من الجدول أدناه واملأه بإحصائياتك في بداية ونهاية كل برنامج. رؤية التحسينات والمزايا المعروضة بطريقة ملموسة تعد بمثابة حافز قوي لمواصلة تغييرات النظام الغذائي ونمط الحياة التي قمت بها.

على الرغم من أنه يمكنك أن تذهب إلى الطبيب لقراءة ضغط الدم، أنصحك بشدة بالاستثمار في جهاز مراقبة ضغط الدم المنزلي. قبل أن تبدأ برنامجًا، قم بقياس ضغط دمك بشكل منتظم على مدار اليوم لبضعة أيام؛ احسب متوسط القراءة وأدخل هذا في الجدول أدناه.

لقد تركت أيضًا مساحة لك لتدخل مستويات الكولسترول، والدهون الثلاثية، والهوموسيستين (انظر الصفحتين ٢٩ و ٧٢). الدهون ومستويات الهوموسيستين في دمك هي مؤشر قوي على مدى صحة جهازك القلبي الوعائي، وما احتمال أن تطور أمراض القلب التاجية. إذا انخفضت مستوياتك، كما أتوقع، فسيساعد هذا حقًا في التأكيد على مدى تحسين التغييرات الغذائية ونمط الحياة لصحتك. ينبغي لطبيبك أن يكون سعيدًا لترتيب هذه الاختبارات لك.

جدول التقدم لجميع البرامج

القياس	تاريخ البدء	تاريخ الانتهاء	التحسن
الوزن			ناقص
ضغط الدم			ناقص
إجمالي الكولسترول			ناقص
الكولسترول السيئ (LDL)			ناقص
الكولسترول الجيد (HDL)			زائد
الدهون الثلاثية			ناقص
الهوموسيستين			ناقص

التعريف بالبرنامج اللطيف

يهدف البرنامج اللطيف إلى تسهيل دخولك إلى تغييرات النظام الغذائي، والتمارين الرياضية، ونمط الحياة بلا ألم بقدر الإمكان. فإنه يوفر ١٤ خطة يومية يمكنك تكرارها لإنشاء برنامج يستمر لمدة ٢٨ يومًا. قد تستغرق بعض الوقت لتستقر في البرنامج، ولكن بمجرد التعود على تغييرات النظام الغذائي ونمط الحياة، لا تتردد في إجراء تعديلاتك الخاصة التي تأخذ في الاعتبار ما يعجبك، وما لا يعجبك ونمط حياتك الشخصي.

النظام الغذائي الخاص بالبرنامج اللطيف

خطط الطعام اليومية في البرنامج اللطيف لا يجب أن تكون مختلفة جذريًا عن طريقتك الحالية للأكل. لقد صممت لتعرفك على نظام غذائي أقل في المؤشر الجليسيمي (GI) (انظر الصفحات ٧٧-٨٠) مع كربوهيدرات مكررة أقل من التي يمكن أن تكون معتادة عليها. يتبع النظام الغذائي أيضًا مبادئ مناهج النظم الغذائية لوقف فرط ضغط الدم (داش، انظر صفحة ٦٦)، الذي يكون فيه التأكيد على الفاكهة، والخضراوات، ومكونات السلطة، والمكسرات، والحبوب الكاملة، والدواجن، والأسماك، ومنتجات الألبان قليلة الدسم.

هذا المنهج يزيد من تناولك للألياف، ومضادات الأكسدة (خاصة الكاروتينات)، والفيتامينات (بما فيها حمض الفوليك)، والمعادن (مثل البوتاسيوم، والمغنيسيوم، والكالسيوم)، والدهون الأحادية غير المشبعة ودهون أوميجا-٣. كما أنه يقلل من تناولك للصوديوم، والدهون المشبعة، والدهون التقابلية، والكولسترول. تشير الأبحاث إلى أن ذلك لديه القدرة على تخفيض ضغط دمك بمقدار ٢/٤-٤/٧ ملم زئبقي أو أكثر خلال ٣٠ يومًا، حتى إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة لفرط ضغط الدم (أظهرت التجارب المختلفة أن نظام داش يحسن آثار الأدوية الموصوفة).

بالإضافة إلى خفض ضغط الدم، النظام الغذائي في البرنامج اللطيف يمكن أيضًا أن يخفض مستوياتك للكولسترول الكلي، والكولسترول السيئ (LDL)، والدهون الثلاثية. كبار السن، وأولئك الذين كان تناولهم من الملح (كلوريد الصوديوم) مرتفعًا سابقًا من المحتمل أن يختبروا أعظم الفوائد من البرنامج اللطيف.

إذا كنت ترغب، يمكنك أن تتناول كأسًا سعة ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر يوميًا خلال البرنامج اللطيف. أظهرت الأبحاث أن كأسًا من عصير العنب الأحمر يوميًا يمكنه أن يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية بمقدار الثلث. يوفر عصير العنب نفس المواد المضادة للأكسدة المفيدة

قائمة التسوق

هذه هي العناصر التي أقترح عليك أن تشتريها بشكل منتظم. وهي واردة في الوجبات المقترحة للـ ١٤ يومًا المقبلة. وكلما أمكن، اشترِ بشكل منتظم كميات قليلة للحفاظ عليها طازجة.

مشروبات

حليب اللوز والصويا، والشاي الأسود أو الأخضر أو الأبيض، وشاي الفواكه وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية (منخفضة الصوديوم) وعصير العنب الأحمر أو الأبيض وعصائر الفاكهة غير المحلاة (أو المنتجات الطازجة من أجل العصير المنزلي).

منتجات الألبان

الزبادي الحيوي منخفض الدسم بلا إضافات، الجبن القريش قليل الدسم بلا إضافات، الفروماج فراي قليل الدسم بلا إضافات، الجبن الموتزاريلا، جبن للفرد مقوى بأوميجا-٣ من لبن البقر منزوع القشدة أو قليل الدسم.

الفواكه والخضراوات

الفاكهة العضوية: التفاح، والموز، والتوت، والكرز، والتين، والعنب، وثمرة الكيوي، والليمون، والليمون الحامض، والمانجو، والبطيخ، واليوسفي، والبرتقال، والبابايا، والخوخ، والكمثرى، والأناناس، والجريب فروت الأحمر (انظر التنبيه في صفحة ١٢٠)، وبرتقال البامية.

الخضراوات العضوية: الباذنجان، والبروكلي، والملفوف، والجزر، والملفوف الصيني، والذرة بالكوز، والكوسة، والفاصوليا الخضراء، والكراث الأندلسي، والبازلاء البيضاء، والفطر، والبصل، والباك تشوي، والبازلاء، والبطاطس (الشمعية، والجديدة)، والملفوف الأحمر، والكراث، والسبانخ، والبطاطا الحلوة، والذرة الحلوة

مكونات السلطة العضوية: الأفوكادو، وبراعم الفاصوليا، والكرفس، والخيار، والخس، والفلفل، والجرجير، وأوراق السلطة، والبصل الأخضر، والطماطم، وجرجير الماء

الفواكه المجففة: المشمش، والتمر، والتين، والزبيب

المكسرات والبذور (غير المملحة)

اللوز (كاملًا أو مطحونًا أو رقائق)، الجوز البرازيلي، جوز الهند، بذور الكتان، زبدة الجوز (مثل اللوز)، بذور اليقطين، السمسم، عباد الشمس، عين الجمل

الأعشاب والتوابل والزيوت والخل

الأعشاب: الريحان، وورق الغار، والثوم المعمر، وأوراق الكزبرة، والثوم، والنعناع، والأوريجانو، والبقدونس، والروزماري، والطرخون، والزعتر

التوابل: الفلفل الأسود، والشطة، والقرفة المطحونة، وبذور الكزبرة، والكمون المطحون، ومسحوق الكاري، وجذر الزنجبيل، وجوزة الطيب

الزيوت والخل: الخل البلسمي، وزيت جوز الهند البكر الممتاز، وزيت الزيتون البكر الممتاز، وزيوت الزيتون القياسية، والمايونيز قليل الدسم، وصلصة الصويا قليلة الدسم، وزيت عين الجمل، والخردل كامل الحبوب

الحبوب

الأرز البني، والبرغل، والخبز المقرمش، والعصيدة الفورية، وحبوب الموسلي (على سبيل المثال، الشعير، والنخالة، والجاودار، أو رقائق القمح، أو اشتر الموسلي غير المحلى)، وكعك الشوفان، والشوفان، وخبز بيتا (العربي)، وكعك الأرز، ولفائف الشوفان، وخبز الجاودار، والخبز/اللفائف المصنوع من الحبوب الكاملة، والمكرونة المصنوعة من حبوب كاملة

البروتينات

سمك الهلبوت، والسيقان الضأن، والماكريل (الطازجة والمدخنة)، والبيض الغني بأوميجا ٣، وسمك السلمون، والدجاج/الديك الرومي/السلمون المرقط بدون جلد (الطازج والمدخن)، وسمك التونة (في مياه الينابيع/زيت الزيتون)

متنوع

العسل الصافي العضوي، والشيكولاتة الداكنة العضوية (٧٠ في المائة على الأقل مواد كاكاو صلبة)

لصحة القلب، وتشير البحوث إلى أن عصير العنب مفيد في تحسين تمدد الشرايين. على الرغم من ذلك. قد تضمن أيضًا قطعة ٤٠-٥٠ جم (تقريبًا ١,٥ أوقية) من الشيكولاتة الداكنة (على الأقل ٧٠ في المائة من مواد الكاكاو الصلبة) خلال البرنامج اللطيف.

أطعمة لتتجنبها أو تتناول كميات أقل منها

أثناء اتباع البرنامج اللطيف من المهم أن تتجنب الكربوهيدرات المكررة (على سبيل المثال، الكعك، والبسكويت، والمشروبات السكرية) والأطعمة المعالجة (على سبيل المثال، اللحوم المعلبة، والشوربة المعبأة)، والحلويات. هذه الأطعمة تجعل فرط ضغط الدم أسوأ؛ القضاء عليها واتباع خطة أكل صحية يمكن أن يخفض ضغط دمك بشكل ملحوظ جدًا في فترة قصيرة نسبيًا من الوقت.

ابدأ البرنامج بالنظر إلى ملصقات الطعام على أي علب، وعبوات، وبرطمانات في خزائن مطبخك. تخلص من كل الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الدهون المشبعة، أو الصوديوم، أو الملح، أو السكر. للحصول على إرشادات حول ما يشكل "الكثير" من هذه المكونات، انظر الصفحات ٧٥-٧٧ و٨٠. وأيضًا تخلص من الأطعمة التي تحتوي على الدهون التقابلية (انظر صفحة ٧٣).

النظام الغذائي في البرنامج اللطيف يشجعك على تناول اللحوم الحمراء باعتدال. تظهر الدراسات الرصدية طويلة الأجل أن معدل التناول الأعلى للفاكهة والخضراوات وتناول كميات أقل من اللحوم الحمراء يمكن أن يمنع الزيادة في ضغط الدم مع التقدم في العمر. تناول شريحة لحم خالية من الدهون أو ساق ضأن أحيانًا أمر رائع، ولكن كما يقترح صندوق أبحاث السرطان العالمي، يجب عليك الحد من تناول اللحوم الحمراء لما لا يزيد على ٨٠ جم (أقل من ٣ أوقيات) في اليوم الواحد.

لا تتضمن أي من وصفات البرنامج اللطيف ملح المائدة (كلوريد الصوديوم). بدلًا من ذلك، يمكنك إضافة النكهة إلى الطعام عن طريق استخدام الأعشاب الطازجة والفلفل الأسود. في البداية قد يبدو مذاق الطعام مائعًا، ولكن على مدار الشهر ستبدأ في ملاحظة كيف يمكن لمذاق الأطعمة الطازجة، وغير المملحة أن يتحسن بكثير. من فضلك قاوم إغراء إضافة الملح أثناء الطبخ أو على المائدة؛ إذا قمت بذلك، فلن تحصل على الفوائد المثلى من هذا البرنامج.

فقدان الوزن

على الرغم من أنه ليس مصممًا خصيصًا ليكون أداة لإنقاص الوزن، فإن النظام الغذائي في البرنامج اللطيف ينبغي أن يمكنك من إنقاص أي وزن زائد ببطء وبشكل طبيعي. هذا لأنك تأكل بشكل صحي وتتجنب تناول جرعات عالية من

الكربوهيدرات المكررة والدهون الزائدة، وكلاهما يساهم في زيادة الوزن وفرط ضغط الدم.

إذا كنت في حاجة لإنقاص الوزن، فقد ترغب في تعزيز العملية عن طريق تناول حصص صغيرة وعن طريق الاستغناء عن بعض الأطعمة النشوية المقترحة في كل خطة أكل يومية (على سبيل المثال، الخبز المحمص من الحبوب الكاملة، واللفائف، والمكرونة، والأرز، والكسكسي). اجعل نظامك الغذائي مركزًا على الأطعمة البروتينية، والفواكه، والخضراوات.

مكملات البرنامج اللطيف الغذائية

أقترح عليك أن تأخذ المكملات الغذائية التالية أثناء اتباع البرنامج اللطيف. فهي متوفرة على نطاق واسع في الصيدليات، ومحلات السوبر ماركت، ومتاجر الأطعمة الصحية. يمكنك العثور على معلومات حول هذه المكملات وآثارها الخافضة لضغط الدم على الصفحات ٨٦-٩٢.

المكملات الغذائية اليومية الموصى بها

- فيتامين ج (٥٠٠ ملجم)
- فيتامين هـ (٢٠٠ وحدة دولية/١٣٤ ملجم)
- مركب الليكوبين والكاروتينويد (١٥ ملجم)
- السيلينيوم (٥٠ مكجم)
- مساعد الإنزيم كيو ١٠ (٦٠ ملجم)
- أقراص الثوم (عائد الأليسين ١٠٠٠-١٥٠٠ مكجم)
- زيت سمك أوميجا ٣ (٣٠٠ مجم يوميًا، على سبيل المثال، كبسولة زيت سمك ١ جم توفر ١٨٠ ملجم EPA زائد ١٢٠ ملجم DHA)

مكملات غذائية يومية اختيارية (تلك سوف توفر فوائد صحية إضافية)

- حمض ألفا ليبويك (١٠٠ ملجم). قد يكون مجتمعًا مع إل-كارنيتين بنسبة ١:١
- المغنيسيوم (٣٠٠ ملجم)
- الكالسيوم (٥٠٠ ملجم)
- حمض الفوليك (٤٠٠ مكجم)، بالإضافة إلى فيتامين ب ١٢ (٥٠ مكجم)
- فطر ريشي (٥٠٠ ملجم)
- مستخلصات ثمرة العنبية (٦٠ ملجم - موحدة لإعطاء ٢٥ في المائة من الأنثوسيانين)
- البروبيوتيك (في شكل مشروبات الحليب المخمرة، والزبادي الحيوي أو المكملات الغذائية)

روتين البرنامج اللطيف لممارسة التمارين

إذا لم تكن قد مارست التمارين كثيرًا على مر السنوات القليلة الماضية، فإنه من المهم أن تمهد نفسك لممارسة التمارين الرياضية المنتظمة ببطء لتجنب الأوجاع والآلام التي قد تنفرك عوضًا عن ذلك. توفر روتينات التمارين اليومية هذه سلسلة من تدريبات الإطالة العضلية لمساعدتك على تليين عضلاتك ودفعك للتحرك. روتين تمرين الإطالة الصباحي المنتظم سوف يساعد على تناغم جسمك واسترخاء عقلك؛ وكلاهما يمكنه أن يخفض ضغط دمك.

بالإضافة إلى ذلك، يجب عليك ممارسة بعض تمارين القلب والأوعية الدموية، مثل المشي، لمدة ١٥ دقيقة على الأقل في اليوم. تحتاج إلى التمرن بمعدل سريع بما يكفي لرفع معدل نبضك بنحو ١٠٠ نبضة في الدقيقة الواحدة (إلا إذا كنت تأخذ دواءً حاصرًا لبيتا؛ انظر صفحة ٢٣) ويكفي لجعلك لاهثًا قليلًا.

خلال الشهر المقبل، سوف تزيد تدريجيًا كلًا من وقت وكثافة ممارسة تمارينك للقلب والأوعية الدموية حتى تقوم بـ ٣٠ دقيقة من التمارين السريعة كل يوم. كما تم شرحه في صفحة ١٠١، أنت لست مضطرًا للقيام بالثلاثين دقيقة من التمارين مرة واحدة؛ يمكنك القيام بثلاث جولات من ١٠ دقائق لكل منها إذا كنت تفضل ذلك.

المشي هو أحد أسهل وأرخص سبل تحقيق والحفاظ على اللياقة البدنية. ومن المفيد شراء عداد خُطى صغير لتثبته على ملابسك. هذا يقيس عدد الخطوات التي تأخذها في كل يوم. من الناحية المثالية، أنت بحاجة لأخذ ١٠,٠٠٠ خطوة في اليوم. إذا كنت غير لائق، فاجعل هدفك ٥,٠٠٠ خطوة واعمل ببطء لتصل إلى هدف أعلى.

عند بدء روتين التمرن، راقب دومًا معدل نبضك للثواني العشر (انظر الصفحات ١٠١-١٠٢) لضمان أنك لا تبالغ في الأمر. إذا كنت تعاني من الذبحة الصدرية أو تاريخ من النوبات القلبية، فاسأل طبيبك للحصول على إرشادات حول مقدار التمارين الذي يمكنك تحمله.

علاجات البرنامج اللطيف

أقترح عددًا من العلاجات التكميلية، مثل التأمل، والتي يمكنها أن تقلل من ضغط الدم. البعض، مثل علاجات الاسترخاء، يمكن أن تمارس في المنزل، في حين أن البعض الآخر يقودها المعالج، في البداية على الأقل. من فضلك انظر إلى اليومين السابع والرابع عشر من البرنامج الآن بحيث يمكنك أن تقوم بحجز مواعيد مسبقًا مع المعالجين المناسبين.

البرنامج اللطيف
اليوم الأول

القائمة اليومية

الفطور: موسلي مصنوع في المنزل (انظر صفحة ١٤١) مع اللوز والتوت الأزرق
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة (اختر من التشكيلة في قائمة التسوق؛ انظر صفحة ١١٤)
الغداء: سلطة التونة والفاصوليا والفلفل (انظر صفحة ١٤٤). خبز عربي (بيتا) مصنوع من الحبوب الكاملة أو لفافة مصنوعة من الحبوب
وجبة خفيفة بعد الظهر: زبادي حيوي قليل الدسم. حفنة من التين المجفف واللوز
العشاء: سمك السلمون المشوي الشرقي (انظر صفحة ١٤٦). أرز بني. وعاء من أوراق السلطة المختلطة
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

روتين التمارين اليومي

خلال الأسبوع المقبل، سأقدم روتين التمارين اللطيف الذي يبدأ مع الجزء العلوي من جسمك ويتجه لأسفل. عندما تتقن الروتين كله، قم به كل صباح عند الاستيقاظ. اليوم، قم بإطالة عضلات الرأس/الرقبة التالية، واذهب للمشي السريع لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.

إطالة عضلات الرأس/الرقبة

١ قف بشكل مريح مع المباعدة بين القدمين واسترخاء الكتفين.
٢ اخفض رأسك ببطء نحو كتفك اليسرى. ثبت الإطالة لخمس عدّات.
٣ كرر على الجانب الأيمن.

تذكر مكملاتك الغذائية

حافظ على مكملاتك الغذائية في نفس مكان أدويتك الأخرى. اضبط المنبه على الساعة أو الهاتف المحمول لتذكيرك بأخذها. حاويات الحبوب المقسمة إلى سبعة أقسام (واحدة لكل يوم من أيام الأسبوع) هي أيضًا مفيدة. املأ واحدة كل يوم أحد. أبقِ الأدوية بعيدًا عن متناول الأطفال.

العلاج بالروائح

خلال هذا الأسبوع الأول من البرنامج، أقدم مجموعة من الطرق الباعثة على الاسترخاء لتسخير التأثيرات العلاجية للعلاج بالروائح. سوف تجرب الزيوت العطرية المهدئة ذات الخصائص المسكنة التي يمكن أن تعزز نومًا أفضل في الليل. النوم مهم؛ تشير البحوث إلى أن الأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم ويسهرون أثناء الليل لديهم ضغط دم ومعدل نبض أعلى، وأكثر عرضة لخطر تلف القلب من أولئك الذين ينامون جيدًا. الليلة، في وقت النوم، ضع ٤ قطرات من زيت اللافندر العطري النقي على منديل ودسه تحت وسادتك (كبديل، استخدم وسادة اللافندر أو باقة تحتوي على اللافندر المجفف). زيت اللافندر العطري لطيف ويناسب معظم الناس.

اليوم الثاني

القائمة اليومية

الفطور: ثمرة جريب فروت حمراء واحدة، طازجة أو مشوية قليلًا (انظر الإطار في الصفحة التالية). خبز محمص مصنوع من حبات القمح الكاملة مع مسحة من الغموس أو الزبد المقوى بالأوميجا-٣.

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: السلطة المتوجة بالديك الرومي مع التوت البري (انظر صفحة ١٤٤).

زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: سموثي المانجو والبابايا (انظر صفحة ١٥٣) أو الفاكهة الطازجة

العشاء: الدجاج الكوبي (انظر صفحة ١٤٧). الأرز البني. الموز الساخن مع بذور اليقطين والليمون الحامض (انظر صفحة ١٥٠)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

روتين التمارين اليومي

ابدأ مع إطالة عضلات الرأس/الرقبة من اليوم الأول وتابعه مع هذا التمرين لإرخاء الكتف. أيضًا امشِ بسرعة لمدة ١٥–٢٠ دقيقة خلال اليوم.

إرخاء الكتف

١ قف بشكل مريح، مع مباعدة قدميك عن بعضهما البعض. شبّك يديك خلف رأسك.

٢ اجذب مرفقيك إلى الأمام حتى يتلامسا تقريبًا أمام وجهك. ثم حرك مرفقيك خارجًا حتى يتباعدا بأقصى قدر ممكن.

العلاج بالروائح

خذ حمامًا خافضًا لضغط الدم قبل النوم. أضف الزيوت العطرية التالية إلى ١٥ مل من الزيت الناقل (انظر صفحة ٣٩): ١ قطرة لافندر، ٢ قطرة مسك، ٣ قطرات مردقوش. أضف خليط الزيوت إلى حمام دافئ، أشعل بعض الشموع، وانقع نفسك لمدة ١٥ دقيقة مع إغلاق عينيك. قبل الخروج، استخدم اسفنجة لجمع الزيت من سطح الماء ثم دلكه على بشرتك. ضع زيت اللافندر تحت وسادتك كما فعلت في اليوم الأول.

٣ كرر لعدة مرات حتى ترتخي كتفاك.

الجريب فروت - تناوله بحذر

قبل أن تأكل الجريب فروت، اقرأ ورقة المعلومات التي تأتي مع أي دواء تأخذه. الجريب فروت يؤثر على امتصاص بعض الأدوية، بما في ذلك العقاقير الخافضة للكولسترول ومجموعة حاصرات قنوات الكالسيوم من الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم. هذا التأثير يمكن أن يكون كبيرًا. على سبيل المثال، خذ أحد عقاقير الاستاتين المعينة (اللوفاستاتين) مع كوب من عصير الجريب فروت ينتج نفس مستويات الدم من الدواء كما ينتج أخذ ١٢ قرصًا. إذا لزم الأمر، فاستبدل الجريب فروت ببرتقالة؛ أو برتقالة الدم إذا كانت في موسمها.

اليوم الثالث

القائمة اليومية

الفطور: بيرتشر موسلي (انظر صفحة ١٤٢) مع حفنة من توت مختلط

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: حساء الجزر والكزبرة (انظر صفحة ١٤٣). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. وعاء من أوراق السلطة المختلطة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من عين الجمل أو قطعة من الفاكهة الطازجة

العشاء: شرائح الطماطم مرشوشة بالريحان المبشور وزيت الزيتون. سمك السلمون المرقط مع اللوز والبطاطا الحلوة (انظر صفحة ١٤٩). السبانخ. الذرة الحلوة.

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦.

روتين التمارين اليومي

قم بالتدريبات اليومين الأول والثاني، ثم أضف التمرين التالي، والذي يحرك ويطيل عضلات الجزء العلوي من جسمك ويساعد على تعزيز المرونة في عمودك الفقري. لممارسة تمارين القلب والأوعية الدموية، امشِ بسرعة لمدة ١٥-٢٠ دقيقة اليوم.

إطالة العضلات الجانبية

١ قف وباعد قدميك تقريبًا بعرض الكتفين. ارفع ذراعيك ببطء فوق رأسك. اسمح لعمودك الفقري أن يستطيل.

٢ ضم أطراف أصابعك معًا فوق رأسك. حافظ على استرخاء عنقك وكتفيك.

٣ انحنِ ببطء إلى اليمين بالجزء العلوي من جسمك. اشعر بإطالة العضلات ممتدة على طول جانبك الأيسر. الآن قم بإطالة العضلات إلى اليسار.

العلاج بالروائح

زيت البابونج العطري له خصائص مريحة، ومهدئة. ضع بضع قطرات من زيت البابونج الألماني أو البابونج الروماني العطري على قطعة من الصوف القطني، وضعها في صندوق صغير من البلاستيك مع غطاء مناسب محكم.

افتح الصندوق واستنشق رائحة عميقة على فترات طوال اليوم. استمر في استخدام زيت اللافندر العطري تحت وسادتك عندما تذهب إلى الفراش.

السلطات اللذيذة

لإضافة نكهة إضافية لأوراق السلطة المختلطة في وقت الغداء اليوم، رش الأعشاب المفرومة الطازجة وقليلًا من الثوم المطحون على الأوراق. يمكنك صنع صلصة لذيذة من خلال الجمع بين ٣٠ مل (١ أوقية سائلة) من زيت عين الجمل مع عصير ليمونة أو ليمونة حامضة واحدة في وعاء محكم الغلق ورجها. زيت عين الجمل هو مصدر جيد لأحماض أوميجا-٣ الدهنية، والتي لديها تأثير مرقق على الدم والذي يساعد على خفض ضغط الدم. يمكنك زيادة محتوى أوميجا ٣ للسلطة عن طريق رشها بالمكسرات والبذور.

اليوم الرابع

القائمة اليومية

الفطور: سموثي منزلي الصنع؛ اخفق موزة صغيرة مع ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من الزبادي الحيوي الطبيعي قليل الدسم بالإضافة إلى حفنة من اللوز

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: الطماطم المشوية مع السبانخ على الجاودار (انظر صفحة ١٤٣). وعاء من أوراق السلطة المختلطة مع زيت عين الجمل. زبادي حيوي قليل الدسم مع العنب الأسود

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من المكسرات

العشاء: سلطة خضار البحر المتوسط الدافئة مع صلصة بلسمية (انظر صفحة ١٤٩). مكرونة مصنوعة من الحبوب الكاملة. وعاء من أوراق السلطة المختلطة. الخوخ المشوي مع التوت البري (انظر صفحة ١٥١)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

تناول شيء على الفطور مهم جدًا، حتى لو كان مجرد سموثي، كما هو الحال في وجبة إفطار اليوم. قد وجد الباحثون من كلية الطب بجامعة هارفارد أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة الفطور هم أقل عرضة بمقدار ٣٠ في المائة للسمنة من الذين يهملون هذه الوجبة المهمة الأولى من اليوم.

روتين التمارين اليومي

قم بتمارين الأيام من ١-٣، ثم أضف التمرين التالي. قم بالمشي السريع لمدة ١٥-٢٠ دقيقة أيضًا.

إطالة الذراع إلى الأمام

١ مد ذراعيك أمامك في ارتفاع الكتف.
٢ اربط بين أصابعك وأدر راحة كفيك إلى الخارج.

تناول السوائل

نقص السوائل يمكن أن يزيد من لزوجة الدم ويمكن أن يعزز تشكيل جلطات الدم غير الطبيعية. لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لتشرب؛ هذه علامة على الجفاف.

٣ مد يديك إلى الأمام بقدر ما تستطيع، واثبت لمدة ١٠ ثوانٍ.
٤ استرخِ، ثم كرر. حرر ذراعيك.

العلاج بالروائح

اصنع صندوق استنشاق جديدًا لزيت البابونج العطري، واستنشقه بانتظام طوال اليوم. بالإضافة إلى ذلك، ابدأ بشرب شاي البابونج من أجل خصائصه الباعثة على الاسترخاء. تتوفر أكياس البابونج في محلات السوبر ماركت ومحلات الأغذية الصحية. استمر في استخدام زيت اللافندر العطري ليلًا.

اليوم الخامس

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: الذرة بالكوز. وعاء أوراق السلطة المختلطة مع زيت عين الجمل. لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من العنب (يفضل أن يكون أسود أو أحمر)
العشاء: البرغل مع الفلفل وبراعم الفاصوليا (انظر صفحة ١٤٨). صدر دجاج مشوي أو شريحة من لحم السلمون. الخضراوات الخضراء مثل البروكلي، والباك تشوي أو الفاصوليا الخضراء. فروماج فراي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

روتين التمارين اليومي

قم بتدريبات الأيام ١-٤، ثم أضف التمرين التالي. قم أيضًا بالمشي السريع لمدة ١٥-٢٠ دقيقة.

لف الخصر

١ قف بشكل مريح وقدماك متباعدتان ويداك على وركيك.
٢ بدون تحريك الجزء السفلي من جسمك، قم بتدوير الجزء العلوي من جسمك ووركيك إلى اليمين، بقدر ما تستطيع، وعد مرة أخرى. ثم أدر جسمك بقدر ما تستطيع إلى اليسار، ثم عُد. كرر خمس مرات على كل جانب.

الامتناع عن الكحول

قبل البدء في هذا البرنامج، ستجد أن مكملًا غذائيًا يدعى الكوزو (Pueraria lobata، انظر صفحة ٤٨) قد يساعدك.

العلاج بالروائح

إذا كنت تقضي معظم اليوم في العمل وحيدًا، فاستخدم موقد الزيوت العطرية لتعطر الغرفة بمزيج من الزيوت العطرية المضادة لفرط ضغط الدم. استخدام اثنين أو أكثر من الزيوت العطرية التكميلية معًا له تأثير تآزري، والذي يكون أقوى من استخدام كل منها بمفردها. استخدم ٥ قطرات من كل من المردقوش، واللافندر، والمريمية؛ بدلًا من ذلك، أضف قطرات على قطعة من الصوف القطني وضعها في صندوق صغير من البلاستيك الذي يمكنك فتحه واستنشق بانتظام خلال النهار؛ استنشق بعمق واجعل زفيرك طويلًا وبطيئًا حتى تشعر رئتاك بالفراغ. اشهق وازفر على هذا النحو مرتين أو ثلاث مرات. هذا أسلوب جيد لتستخدمه عندما تشعر بضغط شديد. استمر في استخدام زيت اللافندر العطري لمساعدتك على النوم.

اليوم السادس

القائمة اليومية

الفطور: عصيدة القرفة والموز (انظر صفحة ١٤١)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: سلطة والدورف مع الفلفل الأحمر (انظر صفحة ١٤٥). وعاء من أوراق السلطة المختلطة مع زيت عين الجمل. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: سمك السلمون مع فلفل أحمر مقلي (انظر صفحة ١٤٦). السبانخ. مكرونة مصنوعة من الحبوب الكاملة. لوح من الشيكولاتة الداكنة ٤٠-٥٠ جم (تقريبًا ١,٥ أوقية)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

يمكن لتناول الشوفان في شكل عصيدة (أو الموسلي أو كعك الشوفان) في وجبة الفطور أن يساعد على خفض ضغط الدم. تظهر الأبحاث الأخيرة أن استهلاك الشوفان الكامل اليومي يمكن أن يخفض ضغط الدم بمقدار ٧,٥/٥,٥ ملم زئبقي خلال ستة أسابيع (مقارنة بعدم وجود تغيير عند أولئك الذين لا يأكلون الشوفان). واختتم الباحثون بأن الألياف القابلة للذوبان في الشوفان هي العلاج الغذائي الفعال في كل من الوقاية والعلاج من فرط ضغط الدم. أقترح عليك أن تشمل الشوفان في نظامك الغذائي في المستقبل على المدى الطويل إلى أقصى حد ممكن.

روتين التمارين اليومي

قم بتدريبات الأيام ١-٥، ثم أضف التمرين التالي. ابدأ بزيادة المسافة التي تمشيها: اقض ٢٠-٢٥ دقيقة في المشي السريع اليوم.

الانحناءات الأمامية

١ قف بشكل مريح مع مباعدة قدميك عن بعضهما البعض.
٢ اترك جسمك ينثني ببطء إلى الأمام من خصرك، مع المحافظة على استقامة ساقيك، حتى تكون يداك أقرب إلى الأرض قدر الإمكان.
٣ المس الأرض إذا كنت تستطيع.
٤ استقم لأعلى ببطء. كرر لأربع مرات.

العلاج بالروائح

عند استخدام نفس زيت العلاج بالروائح بانتظام، فإنه يصبح أقل فعالية مع تكيف جسمك مع تأثيره العلاجي. لذلك، بدلًا من زيت اللافندر لتعزيز النوم، ابدأ في استخدام قطرتين من كل من زيوت الليمون والبرتقال العطرية بالقرب من وسادتك ليلًا لليالي الخمس المقبلة. من الآن فصاعدًا، غير زيتك العطري الليلي مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.

زيت السمك والثوم

وقتما تأكل الأسماك الدهنية، مثل السلمون، أوصي بإضافة الكثير من الثوم للتتبيلة أو الصلصة المصاحبة لها. زيت السمك والثوم لهما تأثير متآزر. تبين البحوث أن تناول مكملات الثوم الغذائية ومكملات زيت السمك يوميًا يمكن أن يقلل الكولسترول السيئ (LDL) بنسبة ٢٠ في المائة والدهون الثلاثية بنسبة ٣٧ في المائة في غضون شهرين. هذا له تأثير مرقق للدم مما يقلل من فرط ضغط الدم.

اليوم السابع

القائمة اليومية

الفطور: طماطم مشوية على الخبز المحمص مرشوشة بزيت الزيتون
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: الجواكامولي (انظر صفحة ١٥٢). خبز محمص مصنوع من الحبوب الكاملة، كعك الشوفان، كعك الأرز أو الخبز المقرمش. وعاء من سلطة الأوراق المختلطة مرشوشة بزيت عين الجمل. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: لحم سيقان الضأن مطبوخة في عصير العنب الأحمر (انظر صفحة ١٥٠). الخضراوات الورقية، مثل البروكلي الأرجواني البرعم أو السبانخ. المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة. الكمثرى بالشيكولاتة (انظر صفحة ١٥١)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

قبل شواء الطماطم من أجل وجبة الفطور اليوم، رشها بزيت الزيتون. طبخ الطماطم في زيت الزيتون يحرر معظم الليكوبين من أجل الامتصاص. الليكوبين هو مضاد للأكسدة موجود في الطماطم يمكن أن يساعد على خفض ضغط الدم. محتوى الليكوبين في الطماطم صغير نسبيًا؛ الأصناف الحمراء تحتوي على الأكثر والأصناف الصفراء تحتوي على الأقل. المصدر الأفضل والأكثر تركيزًا هو المكمل الغذائي.

روتين التمارين اليومي

قم بتدريبات الأيام ١-٦، ثم أضف التمرين التالي. واصل المشي السريع لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة اليوم.

إطالة عضلات الفخذ

١ قف بشكل مريح، وباعد القدمين، وضع ظهر كرسي إلى يسارك. أبق ظهرك ورأسك مستقيمين، وبطنك وحوضك مدسوسين للداخل.
٢ ضع يدك اليسرى على ظهر الكرسي من أجل الدعم. اثنِ ركبتك اليسرى قليلًا للحصول على الدعم، ثم ارفع قدمك اليمنى خلفك حتى يمكنك إمساك كاحلك بيدك اليمنى. حافظ على ركبتيك موجهتين للأمام.

٣ حرك بلطف قدمك إلى الداخل نحو مؤخرتك حتى تشعر بإطالة عضلات خفيفة في فخذك.
٤ اثبت لخمس عدات. در حولك وكرر إطالة عضلات ساقك اليسرى.

استشارة معالج مثلي

بعد أن تابعت البرنامج اللطيف لمدة أسبوع واحد، ينبغي أن يكون ضغط دمك قد انخفض بالفعل، خاصة إذا كنت تأخذ المكملات الغذائية في صفحة ١١٦. قد ترغب الآن في استشارة المعالج؛ أقترح عليك أن تبدأ بدورة من العلاج المثلي. لإيجاد معالج مثلي، تحقق من الموارد في صفحة ٢٣٧. المعالج المثلي يختار العلاجات على أساس أعراضك ونوعك التكويني (التي يوجد منها ١٥). فإنه سيحدد نوعك التكويني وفقًا لشكل جسمك وسلوكك وشخصيتك. هذا يشمل الإجابة عن أسئلة حول ما تحب، وما لا تحب، ومخاوفك، وتفضيلاتك الغذائية ومشاعرك. وصف العلاج وفقًا لنوعك التكويني مهم عند علاج حالة طويلة الأجل مثل فرط ضغط الدم، حيث إن كل نوع تكويني له علاجاته الخاصة التي سوف تعمل على أفضل وجه.

اليوم الثامن

القائمة اليومية

الفطور: زبادي حيوي قليل الدسم مع التوت الطازج
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: صحن من سلطة الكرنب منزلية الصنع (اخلط الملفوف المبشور جيدًا، والبصل، والجزر في المايونيز قليل الدسم). وعاء من أوراق السلطة المختلطة مرشوشة بزيت عين الجمل. لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. فروماج فراي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من المكسرات
العشاء: الدجاج بالثوم (انظر صفحة ١٤٥). الجزر. خضر الربيع. بودنج الصيف غير المحلى (انظر صفحة ١٥٢)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

روتين التمارين اليومي

خلال الأسبوع المقبل، أنا أعرض بعض أوضاع اليوجا البسيطة التي من شأنها أن تساعدك على الاسترخاء جسديًا وعقليًا في نهاية اليوم. الأول هو وضع الجبل، والذي

اتباع نظام غذائي نباتي

الناس الذين يتبعون نظامًا غذائيًا نباتيًا يميلون إلى أن يكون ضغط دمهم الانقباضي أقل من ضغط أكلة اللحوم بحوالي ٥ ملم زئبقي. يحدث هذا الخفض في غضون ستة أسابيع من حذف اللحوم من الوجبات (ويرتفع ضغط الدم إلى مستوياته السابقة خلال ستة أسابيع من تناول اللحوم مرة أخرى).

يساعد على انتظام جسمك. واصل تدريباتك الصباحية (انظر الأيام ١-٧) ومشيك السريع لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.

وضع الجبل

١ قف وقدماك متباعدتان قليلًا، وأصابع قدميك للأمام.
٢ حافظ على استقامة ظهرك وذراعيك على جانبيك، مع جعل راحتي يديك موجهتين للداخل.
٣ باعد بين أصابع قدميك ولف حوضك إلى الأمام قليلًا حتى يكون عصعصك مدسوسًا في أسفله.
٤ شد عضلات بطنك للداخل. شد عضلات قاع حوضك.
٥ عندما تستنشق، لف كتفيك إلى الخلف وإلى أسفل، حتى يتحرك صدرك إلى الأمام قليلًا.
٦ اضغط قدميك لأسفل بشدة في الأرض. تخيل أن شخصًا ما يمسك شعرك ويسحبك من تاج رأسك.
٧ أرخِ الجزء العلوي من جسمك. تنفس للداخل والخارج ببطء وبعمق ١٠ مرات.

التأمل

خلال الأسبوع المقبل سأشرح عدة طرق من التأمل سوف تساعدك على إيقاف رد فعل الجسم تجاه التوتر. لتأملك الأول، اجلس مع إغلاق عينيك. تخيل لونك المفضل. بعض الناس يتخيلون اللون كنقطة؛ وآخرون يتخيلونه كسحابة متحركة؛ ومجموعة أخرى كمسحة من لون متساوٍ. بشكل عام، كلما زاد اللون الذي تتخيله، كان التأثير العلاجي أقوى. ركز على اللون الذي اخترته واستكشفه. إذا هام عقلك، فأعده إلى اللون. عندما تشعر بأنك مستعد، أرجع عقلك مرة أخرى، افتح عينيك وتمتع بشعور بالهدوء.

اليوم التاسع

القائمة اليومية

الفطور: بيرتشر موسلي (انظر صفحة ١٤٢)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: حساء الجزر والكزبرة (انظر صفحة ١٤٣). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بزيت عين الجمل. جبن قريش قليل الدسم. لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفاكهة الطازجة.
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من المكسرات البرازيلية
العشاء: ديك رومي مكسيكي متبل (انظر صفحة ١٤٧). الأرز البني. التين الطازج
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

حلوى العشاء اليوم هي التين. التين هو مصدر ممتاز للبوتاسيوم، الذي يساعد على خفض ضغط الدم عن طريق طرد الصوديوم والسوائل الزائدة من الجسم عن طريق الكليتين. التين أيضًا أحد أغنى المصادر الغذائية للألياف القابلة للذوبان ويساعد على خفض مستويات الكولسترول والدهون الثلاثية (انظر الصفحات ٧٢-٧٣). طعمه لذيذ عندما يؤكل طازجًا. يمكنك أيضًا تجميد التين الطازج؛ لأنه لا يتصلب عند التجميد، يمكنك تناوله من الثلاجة مباشرة كوجبة خفيفة.

روتين التمارين اليومي

قم بوضع اليوجا الأولى في تسلسلك المسائي (انظر اليوم الثامن)، ومن ثم قم بإطالة عضلات الساق التالية. واصل القيام بتمارين الصباح (انظر الأيام ١-٧) ومشيك يوميًا لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.

إطالة عضلات الساق الواسعة

١ من وضع الجبل، استنشق بعمق ثم باعد بين قدميك ووجه أصابع قدميك بشكل

متى تتجنب التمرين السريع

يجب تجنب التمرين السريع لمدة ساعتين بعد تناول وجبة طعام، وفي الوقت المتأخر في المساء لأن هذا قد يبقيك مستيقظًا. على الرغم من ذلك، نزهة لطيف قبل النوم أمر رائع.

مريح إلى الداخل. ضع يديك على وركيك، وعندما تزفر خارجًا ببطء، انحنِ إلى الأمام من وركيك، وحافظ على استقامة عمودك الفقري.

٢ **حافظ على استقامة ساقيك، وادفع إلى أسفل من خلال قدميك وارفع عصعصك. أبقِ صدرك مواجهًا للأمام.**

٣ **حاول إطالة عمودك الفقري إلى أقصى حد ممكن. حافظ على الإطالة لمدة خمسة أنفاس بطيئة، وعميقة.**

التأمل

اليوم، إذا سمحت الأحوال الجوية، أود منك أن تجلس في بقعة ظليلة، وخاصة في الهواء الطلق، ربما في حديقتك أو في المتنزه. أغمض عينيك واغمر نفسك في صفات الطبيعة الباعثة على الاسترخاء لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. حاول أن تعزل كل الأصوات المختلفة التي يمكنك سماعها – أزيز الحشرات، زقزقة العصافير، حفيف الرياح في الأشجار. لاحظ كيف تختلف شدة الضوء على جفونك مع آثار الأوراق وحركة السحب المنقطة. ركز على النسيم الذي يداعب بشرتك، أو دفء الشمس. قم بشم الروائح العشبية الرطبة، الترابية أو الدافئة حولك. إذا تدخلت أفكار الحياة والعمل، بلطف أرجع وعيك مرة أخرى إلى تأملك بمحيطك. عندما تكون مستعدًا، قف، وتنفس بعمق وتمدد. الآن استمتع بيومك.

اليوم العاشر

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١). زبادي حيوي قليل الدسم

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: باتيه السلمون المرقط المدخن والليمون (انظر صفحة ١٥٣). خبز محمص مصنوع من الحبوب الكاملة أو كعك الشوفان. الجرجير. زبادي حيوي قليل الدسم مع مكعبات المانجو

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من المكسرات

العشاء: الدجاج الكوبي (انظر صفحة ١٤٧). طماطم الكرمة الصغيرة المشوية. وعاء من أوراق السلطة المختلطة مرشوشة بزيت عين الجمل. الموز الساخن مع بذور اليقطين والليمون الحامض (انظر صفحة ١٥٠)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

روتين التمارين اليومي

قم بوضعي اليوجا الأولين في تسلسلك المسائي (انظر اليومين ثمانية وتسعة)، ثم أضف الوضع التالي. واصل القيام بتمارينك الصباحية (انظر الأيام من واحد إلى سبعة)، ومشيك اليومي لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.

الكلب الهابط

١ ابدأ وأنت على أربع مع ضم ركبتيك معًا ويديك على الأرض بثبات، مباعدتين بعرض الكتف.

٢ ارفع ركبتيك من على الأرض وادفع عصعصك عاليًا في الهواء حتى يشكل جسمك حرف "V" مقلوبًا واسعًا. ينبغي أن تكون ذراعاك وساقاك مستقيمة.

٣ اسحب بطنك داخلًا في اتجاه عمودك الفقري وارفع عضلات قاع حوضك. اضغط كعبك وراحتي يديك إلى الأرض. لا تسمح لها بالانزلاق بعيدًا. اسمح لعمودك الفقري بأن يصبح طويلًا. اثبت على هذا الوضع لخمسة أنفاس بطيئة، وعميقة، ثم استرخِ.

التأمل

البارحة، جلست في تأمل هادئ مع الطبيعة. واليوم، أود منك أن تجلس بهدوء وتركز على جسمك. استنشق وازفر ببطء وعمق. كن واعيًا بما يحدث عند التنفس. تتبع مرور الهواء خلال فتحات أنفك أو شفاهك. لاحظ كيف يرتفع بطنك عندما تستنشق، ويهبط عندما تزفر، وكيف يتوسع قفصك الصدري ليسحب الهواء إلى جسمك، ثم ينقبض ليدفع الهواء خارجًا. لاحظ ما إذا كانت أنفاسك ضحلة أو عميقة، سلسة أو غير منتظمة. ركز على دورتك الدموية. كن واعيًا بضربات قلبك ونبض الدم خلال شرايينك.

كلما ركزت على جسمك، انعزلت عن العالم. قم بذلك لمدة ١٥ دقيقة أو لأي وقت تحب.

تناول المزيد من الجزر

الجزر يحتوي على مواد تسمى جليكوسيدات الكومارين التي تقلل ضغط الدم الشرياني من خلال تأثيرات مماثلة لتأثيرات حاصرات قنوات الكالسيوم (انظر صفحة ٢٤).

اليوم الحادي عشر

القائمة اليومية

الفطور: الفريتاتا (انظر صفحة ١٤٢). الجرجير. خبز محمص مصنوع من الحبوب الكاملة
وجبة صباحية خفيفة: عصير البرتقال والجزر (انظر صفحة ١٥٢)
الغداء: سلطة التونة والفاصوليا والفلفل (انظر صفحة ١٤٤). لفافة الحبوب الكاملة أو كعك الشوفان.

زبادي حيوي قليل الدسم مع الفاكهة الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من المكسرات المختلطة
العشاء: صلصة الهلبوت مع الطرخون (انظر صفحة ١٤٨). الذرة الحلوة. السبانخ. حفنة من العنب الأحمر أو الأسود
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم.

عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

اصنع إفطار اليوم مع البيض المقوى بأوميجا-٣. تبين البحوث أن تناول أربع بيضات مقواة في الأسبوع لمدة أربعة أسابيع يقلل بشكل ملحوظ ليس فقط ضغط دمك الانقباضي، بل ويخفض أيضًا مستواك من الدهون الثلاثية (ولا يرفع مستوياتك من الكولسترول).

روتين التمارين اليومي

قم بأوضاع اليوجا الثلاثة الأولى في تسلسلك المسائي (انظر الأيام من الثامن إلى العاشر)، ثم أضف الوضع التالي. واصل القيام بتمارينك الصباحية (انظر الأيام ١-٧) ومشيك السريع لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.

اللوح الخشبي

١ من وضع الكلب الهابط (انظر اليوم العاشر) اخفض مؤخرتك حتى تشكل ساقاك وظهرك ورأسك خطًا مستقيمًا - مثل اللوح الخشبي.
٢ اثنِ ذقنك بلطف للداخل وانظر إلى الأرض. اترك وزنك يسترح على أصابع قدميك وراحتي يديك (باعد بين أصابعك وإبهاميك). اسحب بطنك للداخل نحو عمودك الفقري واضغط عضلات قاع حوضك.
٣ حافظ على هذا الوضع لخمسة أنفاس بطيئة، وعميقة.

التأمل

من خلال تركيز عقلك على شيء معين، مثل الماندالا، يمكنك حجب الملهيات، ومع الوقت والممارسة، يمكنك دخول حالة من الاسترخاء العميق والصفاء. الماندالا هي مخطط اسمه مشتق من الكلمة السنسكريتية لـ "الدائرة". اليوم، أود منك أن تجد ماندالا وتقضي ١٥ دقيقة في التركيز عليها. يمكنك البحث عن الماندالا على شبكة الإنترنت أو إنشاء الماندالا الخاصة بك باستخدام الألوان والأشكال التي ترضيك؛ ابحث في الكتب أو عبر الإنترنت من أجل الإلهام. (يمكنك أيضًا التحديق في الأنماط في مشكال الأطفال). خلال تأملك، اسمح لتحديقك بالهيام في أشكال وزوايا الماندالا. امتص الألوان والأنماط في عقلك.

اليوم الثاني عشر

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١) مع ثمرة كيوي
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: حساء الجزر والكزبرة (انظر صفحة ١٤٣). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. وعاء من سلطة الأوراق المختلطة مرشوشة بزيت عين الجمل. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفاكهة الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من المكسرات المختلطة
العشاء: سمك الماكريل المدخن مع مكعبات المانجو ومتراكم على أوراق السلطة المختلطة. ٤٠-٥٠ جم (تقريبًا ١,٥ أوقية) لوح شيكولاتة داكنة
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

الماكريل في غداء اليوم هو مصدر غني بأحماض أوميجا ٣ الدهنية؛ فإنه يوفر ضعف مقدار ما توفره الرنجة. ويبدو أيضًا أن هناك شيئًا خاصًا بخصوص الماكريل، فهو يقلل من نشاط الرينين (انظر صفحة ١٦) بمقدار أكثر من ٦٠ في المائة. لذا، عند شراء الأسماك الزيتية، اجعل الماكريل خيارك الأول.

روتين التمارين اليومي

قم بأوضاع اليوجا الأربعة الأولى في تسلسلك المسائي (انظر الأيام من الثامن إلى الحادي عشر)، ثم أضف الوضع التالي. واصل القيام بتمارينك الصباحية (انظر الأيام ١-٧)، ومنذ اليوم، زد من مشيك السريع إلى ٢٥-٣٠ دقيقة.

وضع عصا الأطراف الأربعة

١ من وضع اللوح الخشبي (انظر صفحة ١٣٢)، الوِ ذراعيك ببطء واخفض جسمك حتى يكون قريبًا من الأرض. اضغط مرفقيك إلى قفصك الصدري. اسحب بطنك في اتجاه عمودك الفقري، وارفع عضلات قاع الحوض وائن ذقنك داخلا. قم بإطالة عمودك الفقري.

٢ حُم قليلًا بعيدًا عن الأرض مع كون أصابع قدميك ويديك الوحيدة المتصلة بالأرض. اثبت على هذا الوضع المشابه للعصا لخمسة أنفاس بطيئة، وعميقة.

التأمل

اختر شمعة علاج بالروائح ذات رائحة باعثة على الاسترخاء مثل اللافندر أو إبرة الراعي أو عشبة الليمون (لمزيد من المعلومات حول خصائص الزيوت العطرية المختلفة، راجع صفحة ٤٢). اجلس في غرفة هادئة، على الأرض أو على طاولة. أشعل شمعة وضعها على طبق على مسافة قصيرة بعيدًا عنك.

ركز على اللهب. انظر داخله. استكشفه وشاهد كيف تومض أمامك. مع دخول الأفكار إلى رأسك، لاحظها واتركها ترحل بهدوء فقط مرة أخرى. استمر في إعادة انتباهك إلى اللهب. بعد فترة من الوقت، أغمض عينيك وشاهد اللهب يرقص في عين عقلك. إذا بدأت الصورة في التلاشي، فقط افتح عينيك لتنظر إلى اللهب مرة أخرى. قم بهذا التأمل لمدة تصل إلى ٢٠ دقيقة قبل إطفاء الشعلة بأمان.

اليوم الثالث عشر

القائمة اليومية

الفطور: سموثي فواكه طازج (انظر اليوم الرابع). خبز محمص مصنوع من الحبوب الكاملة

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: سلطة الكمثرى والأفوكادو والمكسرات (انظر صفحة ١٤٥). وعاء من أوراق السلطة المختلطة مرشوشة بزيت عين الجمل. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: باتيه السلمون المرقط المدخن والليمون (انظر صفحة ١٥٣)

العشاء: شريحة من البطيخ. قمح البرغل مع الفلفل وبراعم الفاصوليا (انظر صفحة ١٤٨). دجاج مشوي أو شريحة سلمون

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

يجب أن تكون معتادًا على تناول الزبادي الحيوي في كل يوم الآن. الزبادي الحيوي يحتوي على بكتريا البروبيوتيك التي تكسر بروتينات الحليب. أثناء هذه العملية، يتم إنتاج المواد المعروفة باسم الببتيدات، والتي لها خصائص مضادة لفرط ضغط الدم.

روتين التمارين اليومي

قم بأوضاع اليوجا الخمسة الأولى في تسلسلك المسائي (انظر الأيام من الثامن إلى الثاني عشر)، ثم أضف الكوبرا. واصل القيام بتمارينك الصباحية (انظر الأيام ١-٧)، وسر لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة.

الكوبرا

١ من وضع عصا الأطراف الأربعة، اترك جسمك يسقط برفق على الأرض.
٢ دع ساقيك تسترخيا وأصابع قدميك تشير خارجًا إلى الخلف.
٣ ويداك تحت كتفيك تمامًا، ارفع رأسك وعنقك وأعلى صدرك، مع المحافظة على رأسك على نفس خط عمودك الفقري. أبقِ وركيك على الأرض وساقيك مرخيتين.
٤ انظر للأمام وأعلى مع دعم وزنك على راحة يديك. حافظ على هذا الوضع لخمسة أنفاس بطيئة، وعميقة.

تأمل الكريستال

يمكن للبلورات أن تحسن كثيرًا من قوة التأمل. اختر كريستالة تشعر بأنك منجذب لها بشكل خاص، أو اختر من بين تلك المستخدمة تقليديًا لخفض ضغط الدم وتحفيز الاسترخاء: الجمشت (مهدئ وباعث للاسترخاء)؛ الأفنشرين (يزيد الإبداع، ويقلل من فرط ضغط الدم)؛ السوداليت (يعزز القدرة على التحمل ويساعد على خفض فرط ضغط الدم)؛ أو البرينايت (يستخدم عندما يكون فرط ضغط الدم مرتبطًا بمشاكل في الكلى).

اجلس بشكل مريح في غرفة هادئة وأمسك الكريستالة التي اخترتها في يديك. أغمض عينيك وحاول تخيل الكريستالة في عين عقلك. اسمح لألوان وأشكال وقوام الكريستالة بالدوران عبر عقلك، في أثناء جذبها لك لأسفل أعمق إلى مساحة هادئة وباعثة للاسترخاء.

إذا هام عقلك، فافتح عينيك وانظر إلى شكل البلورة. من السهل بشكل مدهش أن تتخيل نفسك داخل الكريستالة مستكشفًا جوانبها العديدة. في وقتك الخاص، اجعل التأمل يصل لذروته؛ حوالي ٢٠ دقيقة هي فترة جيدة من الوقت لتقضيها في هذا العلاج الباعث على الاسترخاء.

اليوم الرابع عشر

القائمة اليومية

الفطور: عصيدة الموز والقرفة (انظر صفحة ١٤١)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: سلطة متوجة بالديك الرومي بالتوت البري (انظر صفحة ١٤٤). وعاء من أوراق السلطة المختلطة مرشوشة بزيت عين الجمل. لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفاكهة الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: سموثي الفاكهة
العشاء: نصف ثمرة أفوكادو مرشوشة بعين الجمل المفروم. سلمون مشوي شرقي (انظر صفحة ١٤٦). البروكلي. الجزر
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١١٦

روتين التمارين اليومي

قم بأوضاع اليوجا الستة الأولى في تسلسلك المسائي (انظر الأيام من الثامن إلى الثالث عشر)، ثم أضف وضع الجثة. واصل القيام بتمارينك الصباحية (انظر الأيام ١-٧)، وامشِ لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة. من الآن فصاعدًا، حاول السير بسرعة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع. لإضافة تنوع إلى روتين تمارينك للقلب، حاول استبدال المشي بالسباحة، أو الرقص، أو ركوب الدراجات في بعض الأيام.

وضع الجثة

١ استلقِ على ظهرك وذراعاك على جانبيك وراحتا يديك موجهتان لأعلى. ابدأ وقدماك موجهتان لأعلى، ثم اسمح لوركيك بالدوران حتى تسقط قدماك بشكل مريح إلى أي من الجانبين.
٢ أغمض عينيك واسمح لكل عضلة في جسمك بالاسترخاء كما لو كنت تغرق إلى داخل الأرض. افحص جسمك عقليًا باحثًا عن أي جيوب متبقية من الضغط.
٣ تنفس ببطء وبنعومة، وحاول أن تشعر بتدفق الطاقة خلال جسمك. ابقَ في هذا الوضع لمدة ٥-١٠ دقائق.

استشر معالجًا بالزيوت العطرية

الآن وأنت في نهاية البرنامج، أنا أقترح عليك تجريب علاج بالروائح باعث على الاسترخاء وعلاجي. لتعثر على معالج بالزيوت العطرية، تحقق من الموارد في نهاية هذا الكتاب (انظر صفحة ٢٣٧). المعالج بالزيوت العطرية سيختار الزيوت العطرية التي تساعد في خفض ضغط الدم وتشجعك على الاسترخاء. خلال جلستك الأولى، سوف يسأل أسئلة حول تاريخك الطبي ونمط حياتك. المعالج قد يختار الزيوت بنفسه أو يدعوك لاختيار روائحك المفضلة من بين مجموعة. يستند تدليك العلاج بالروائح عادة على تقنيات التدليك السويدية ويمكن أيضًا أن يشمل العلاج بالإبر. التدليك الكامل للجسم يستغرق حوالي ٦٠ دقيقة. سوف تشعر بالراحة، وأحيانًا، بالنعاس بعد ذلك. المعالج بالروائح قد يوفر لك الزيوت لتأخذها للمنزل وتستنشقها أو تدلكها على جلدك. قد يصف المعالج الطبي بالروائح الزيوت أيضًا للاستخدام الداخلي؛ لا تتناول الزيوت العطرية أبدًا إلا تحت الإشراف المهني. إذا كنت تتمتع بالتدليك، فاحجز لنفسك أربع جلسات أسبوعيًا.

متابعة البرنامج اللطيف

لقد اتبعت الآن البرنامج اللطيف لمدة أسبوعين؛ تهانينا! أقترح عليك أن تستمر في خطة الأكل لمدة أسبوعين آخرين. بهذه الطريقة ستكون قد أتممت شهرًا من الأكل الصحي، وسوف تكون معتادًا جدًا على الأطعمة التي تحتاج لأن تتسوق لشرائها وأكلها كل يوم. يمكنك تنويع الأطعمة التي تتناولها، وأن تشمل بعض الوصفات الجديدة. سوف تجد بعض اقتراحات لوصفات جديدة في www.naturalhealthguru.co.uk. يمكنك أيضًا نشر وصفاتك المفضلة هناك ليجربها بعض متبعي الخطة الآخرين. المعلومات أدناه ستساعدك على تخطيط مستقبلك باستخدام مبادئ البرنامج اللطيف.

نظامك الغذائي على المدى الطويل

يوفر البرنامج اللطيف نظامًا غذائيًا بسيطًا يعتمد على مبادئ صحية، ومنخفضة المحتوى الجليسيمي مثل تلك الموضحة في نظام داش (DASH) الغذائي (انظر صفحة ٦٦). هذا يشجعك على تناول الكثير من الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضراوات، ومنتجات الألبان قليلة الدهون، والأسماك، والدواجن، والمكسرات، والبقول، مع تقليل تناول اللحوم الحمراء، والحلويات، والدهون المشبعة، والصوديوم. استمر في الأكل وفقًا

لهذه المبادئ. هذه القائمة المرجعية تمكنك من أن ترى في لمحة ما الذي يجب عليك أن تأكله كل يوم:

- على الأقل خمس (ويفضل أن يكون ٨- ١٠) حصص من الفاكهة والخضار ومكونات السلطة.
- ٢-٨ حصص من الحبوب الكاملة. الحصة الواحدة تعادل شريحة واحدة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أو ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية/٠,٥ كوب) من الأرز البني المطبوخ أو المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة.
- ٢-٣ حصص من منتجات الألبان قليلة الدسم.
- ما لا يزيد على وجبتين من اللحوم/الأسماك/الدجاج/البيض (مثاليًا ما لا يزيد على ٨٥ جم/٣ أوقيات من اللحوم الخالية من الدهون لكل حصة). اختر بيض الدجاج المقوى بأوميجا-٣ أينما أمكن، على عكس بيض الدجاج العادي، تلك لها آثار مفيدة على مستويات ضغط دمك والكولسترول في دمك.
- حصة واحدة على الأقل من المكسرات أو البذور أو البقول.

تعديل الوصفات

يمكنك عادة تكييف وصفات أي كاتب مختص بفن الطبخ لتلبية مبادئ البرنامج اللطيف. وإليك بعض الإرشادات:

- احذف الملح أو السكر من الوصفات. يمكنك إضافة العسل أحيانًا إذا كانت الحلاوة الإضافية مرغوبًا فيها.
- اجعل الطعام لذيذًا عن طريق إضافة الكثير من الأعشاب المفرومة الطازجة. إذا كانت لديك مساحة في حديقتك أو على حافة نافذتك لتزرع الأعشاب، يمكن لهذا أن يصبح هواية مجزية.
- استبدل القشدة العادية بالزبادي الطبيعي قليل الدسم، والقشدة المزدوجة بالفروماج الأبيض. قم بالتجربة لمعرفة ما يناسبك على النحو الأفضل.
- أضف الزبادي إلى الصلصات أو الكسرولات بعيدًا عن الحرارة، ولا تضف الزبادي إلى سوائل عند درجة الغليان؛ قد يتخثر الخليط. هذا لن يؤثر على النكهة، ولكن يبدو قبيحًا. الزبادي اليوناني الدسم يحتوي على نسبة دهون أعلى من الزبادي العادي وأكثر استقرارًا؛ لذلك قد يناسب بعض الوصفات أفضل من أنواع الزبادي الأرق.
- يمكنك جعل الزبادي أقل عرضة للتخثر عن طريق تثبيته. قلب ملعقة صغيرة من دقيق الذرة في ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من الزبادي قبل استخدامه في الوصفة.

حرق السعرات الحرارية من خلال المشي

يمكن للتمرن أن يحرق عددًا مدهشًا من السعرات الحرارية وسوف يساعد على الحفاظ على وزنك منخفضًا، وكذلك ضغط دمك. على سبيل المثال، المشي السريع (٧,٢ كم في الساعة/ ٤,٥ ميل في الساعة) لمدة ٣٠ دقيقة يحرق ٢٠٠ سعر حراري. المشي هو شكل مثالي من التمارين الرياضية إذا كنت خاملًا في السابق لفترة طويلة. يمكنك أن تبدأ برفق شديد وتبني الشدة مع تحسن مستويات لياقتك البدنية.

- بدلًا من استخدام الزبادي كزينة للأطباق المشوية، استخدم الفروماج الأبيض (الزبادي يتخثر في البروتين). بدلًا من ذلك، أضف الزبادي (مختلطًا بالأعشاب والتوابل) بعد إخراج الطبق من الفرن.

مكملاتك الغذائية على المدى الطويل

واصل أخذ المكملات الغذائية الموصى بها في البرنامج اللطيف (انظر صفحة ١١٦) على المدى الطويل. تدعم البحوث استخدامها في هذا المستوى من أجل آثار لطيفة ولكن مهمة على ضغط الدم والصحة المستقبلية. إذا كنت، حتى الآن، قد أخذت فقط المكملات الغذائية في قائمة الموصى به، فقد ترغب في إضافة واحد أو أكثر من المكملات في القائمة الاختيارية من أجل فوائد إضافية. انتقل إلى الصفحات ٨٦-٩٢ لقراءة المزيد حول المكملات التي تهتم بها.

روتين تمارينك

بعد أسبوعين فقط من ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يجب أن تكون قد بدأت في ملاحظة وجود اختلاف في مستوى لياقتك. واصل ممارسة نظام تمارينك الصباحي في بداية اليوم. أدرج ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة من التمرن السريع خلال النهار. يمكن أن يكون المشي، ركوب الدراجات، السباحة، الرقص، أو البستنة؛ أي نشاط تستمتع به. نوع التمارين التي تقوم بها من يوم إلى يوم. ثم، في نهاية كل يوم، قم بتسلسل اليوجا الباعث على الاسترخاء لخفض ضغط دمك وجعلك تسترخي لتحضيرك لنوم جيد في الليل.

برنامج علاجك

لقد وضح لك البرنامج اللطيف كيفية استخدام الروائح والتأمل للاسترخاء. على الرغم من أن هذه الأنشطة قد تبدو بسيطة، لا تقلل من قدر التأثير القوي الذي يمكن أن تمتلكه على صحة قلبك وأوعيتك الدموية وسلامتك العامة. حاول ممارسة أسلوب

استرخاء واحد كل يوم، أو اجمع بين العلاجين عن طريق التأمل في حين تعطر الغرفة بالزيوت العطرية. إذا وجدت العلاج المثلي والروائح مفيدين، فاستمر في الجلسات على أساس منتظم.

مراقبة ضغط دمك

أقترح عليك مراقبة ضغط دمك على أساس أسبوعي، في نفس الوقت من اليوم في كل مرة، إلا إذا طلب طبيبك التحقق منه على نحو أكثر تواترًا. سجل قياسات ضغط دمك في مخطط مثل الذي في صفحة ١١٢، هذا سوف يعطيك مؤشرًا بصريًا فوريًا لما إذا كان ضغط دمك ينخفض (كما يجب أن يحدث خلال هذا البرنامج)، أو يبقى على حاله، أو يرتفع.

إذا كان ضغط دمك أقل من ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي باستمرار، فقد أحسنت عملًا؛ هذا البرنامج قد عمل جيدًا بالنسبة لك. قد تريد الآن مناقشة طبيبك حول الطرق التي يمكن أن يتغير علاجك بها ليعكس انخفاض ضغط دمك. من المهم أن تكون على علم، مع ذلك، بأن جرعة بعض الأدوية الخافضة لضغط الدم يجب أن تخفض ببطء لمنع أي آثار ارتدادية والتي قد يقفز فيها ضغط دمك بسرعة لأعلى مرة أخرى.

إذا كان ضغط دمك بين ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي و١٤٠/٩٠ ملم زئبقي باستمرار، ففكر في الانتقال إلى البرنامج المعتدل (انظر الصفحات ١٥٤-١٩٦) لمعرفة ما إذا كان يمكنك جعله يتراجع إلى أقل من ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي. إذا كان ضغط دمك باستمرار أعلى من ١٤٠/٩٠ ملم زئبقي، فانتقل إلى البرنامج المعتدل، ولكن استشر طبيبك للحصول على مشورة فردية.

وصفات الفطور

موسلي منزلي الصنع

تكفي ٤

١ حفنة شوفان ملفوف

٢ حفنات من الحبوب المختلطة (القمح المحمص، والجاودار، والشعير، ورقائق النخالة)

١ حفنة من المكسرات المختلطة مثل عين الجمل، والجوز البرازيلي، واللوز المقشر، مفرومة فرمًا خشنًا

١ حفنة من البذور المختلطة مثل بذور عباد الشمس، واليقطين، وبذور السمسم

١ حفنة من الزبيب أو العنب السلطاني

١ حفنة من المشمش المفروم والتمر أو التين (اختياري)

حليب، للتقديم

١ اخلط جميع المكونات معًا باستثناء الحليب في وعاء كبير.

٢ قسم بين أربعة أوعية تقديم واسكب ما يكفي من الحليب حسب المذاق المطلوب.

عصيدة القرفة والموز

تكفي ٤

٦٠٠ مل/١ بينت/٢,٥ كوب ماء

١٥٠ جم/٥,٥ أوقية/ ١,٥ كوب من عصيدة الشوفان الفورية

١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة حديثًا

١ موزة كبيرة، مقطعة إلى شرائح

١ اجعل الماء يصل إلى نقطة الغليان في قدر متوسط الحجم. أضف عصيدة الشوفان ورشة جيدة من القرفة. أنضجها على النار برفق، وقلب باستمرار، لمدة ١ دقيقة. أزلها بعيدًا عن الحرارة، وغطها واتركها لمدة ٥ دقائق على الأقل، حتى يتم امتصاص كل السائل.

٢ قسم بين أربعة أوعية تقديم وزينها بالموز والقرفة المتبقية.

بيرتشر موسلي

تكفي ٤

١ تفاحة حلوة

القشر المبشور والعصير الطازج المعصور من ١ ليمونة غير مشمعة

٣٥٠ جم/١٢ أوقية/٢ كوب من الشوفان الملفوف

٦٠٠ مل/١ بينت/ ٢,٥ كوب من حليب فول الصويا أو اللوز شبه منزوع الدسم (أو الزبادي الحيوي قليل الدسم)

١٠٠ جم/٣,٥ أوقية/٢/٣ كوب زبيب

١ موزة، مقطعة إلى شرائح رقيقة

١ برتقالة، مقشرة ومفرومة فرمًا خشنًا

١ حفنة من المكسرات المفرومة

١ حفنة من الفاكهة الموسمية الطازجة، مثل التوت، والخوخ، والنكتارين، والكمثرى أو الكرز، مفرومة فرمًا خشنًا إذا لزم الأمر، للتقديم

١ قشر وانزع لب التفاح. ابشره في وعاء، ثم رشه على عصير وقشر الليمون (لمنع تلاشي لون التفاح).

٢ أضف الشوفان، والحليب، والزبيب، والموز، ولحم البرتقال واخلطها جيدًا. غطها واتركها في الثلاجة ليلة وضحاها.

٣ قسم بين أربعة أطباق للتقديم. قدمها مع زينة من المكسرات المفرومة والفواكه الموسمية الطازجة.

الفريتاتا

تكفي ٤

٨ بيضات عضوية مقواة بأوميجا ٣

١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٢ عود كراث أندلسي، مقطع إلى شرائح

٢ فص ثوم، مسحوق

١ ثمرة فلفل أحمر أو برتقالي، مقطعة إلى شرائح

٣ حفنات كبيرة من السبانخ الطازجة، مغسولة ومفرومة فرمًا خشنًا

٤ حبات طماطم متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح

١ حفنة من أوراق الريحان الطازجة، مبشورة

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ باقة صغيرة جرجير مائي، للتقديم

١ سخن الشواية مقدمًا حتى تكون ساخنة. اضرب البيض جيدًا وتبله حسب المذاق بالفلفل الأسود. ضعه على جانب واحد.

٢ سخن مقلاة ضد الالتصاق حتى تسخن. أضف الزيت، ثم الكراث الأندلسي، والثوم، والفلفل الأحمر، واقلها مع التحريك على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق. اسكب فوقها خليط البيض، ثم انثر السبانخ والطماطم والريحان. اطهها على نار هادئة، من دون تحريك، لمدة ٣ دقائق.

٣ ضع المقلاة تحت الشواية الساخنة واتركها حتى يصبح لون الجزء العلوي من الفريتاتا بنيًا ذهبيًا. قدمه، مزينًا بأغصان الجرجير المائي.

وصفات الغداء

حساء الجزر والكزبرة

تكفي ٤

١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ بصلة، مفرومة فرمًا ناعمًا

٢ فص ثوم، مسحوق

٤٥٠ جم/١ رطل جزر، مبشور أو مفروم ناعمًا، للتقديم

١ ملعقة كبيرة بذور كزبرة، مسحوقة أو مطحونة

٧٥٠ مل/١,٥ بينت/٣ أكواب مرق خضار (انظر صفحة ١٥٢) أو ماء

عصير ليمون طازج، حسب المذاق المطلوب

١٠٠ مل/٣,٥ أوقية سائلة/١/٣ كوب من الزبادي الحيوي قليل الدسم

١ حفنة كزبرة طازجة، مفرومة فرمًا خشنًا

قليل من جوزة الطيب، مبشورة (اختياري)

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الزيت في مقلاة كبيرة. أضف البصل والثوم مع الطهي برفق حتى يصبح القوام طريًا.

٢ أضف الجزر، وبذور الكزبرة، والمرق واجعل الخليط يغلي. اخفض الحرارة واتركه على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة. اتركه ليبرد قليلًا، ثم اطحنه إلى سائل سميك في خلاط. تبله بالفلفل الأسود وعصير الليمون.

٣ أعده إلى المقلاة مع التسخين بلطف. قدمه مزينًا باللبن والجزر المبشور والكزبرة المفرومة وجوزة الطيب، إذا استخدمتها.

الطماطم المشوية مع السبانخ على خبز الجاودار

تكفي ٤

٤ شرائح خبز جاودار كبيرة

زيت زيتون بكر ممتاز أو زيت عين جمل، من أجل الرذاذ

٣ حفنات كبيرة أوراق سبانخ، مغسولة وذابلة في آلة البخار

٤ حبات طماطم ناضجة متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح رقيقة

٤ شرائح رقيقة جبن موتزاريلا (اختياري)

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الشواية حتى تسخن، ثم حمص خبز الجاودار قليلًا على كلا الجانبين.

٢ ارفعه بعيدًا عن الشواية وقم برش قليل من الزيت على كل قطعة من الخبز المحمص. رتب السبانخ والطماطم على القمة. رش فوقها قليلًا من الزيت الإضافي أو، إذا تم التفضيل، فضع فوقه جبن الموتزاريلا. تبله حسب الذوق بالفلفل الأسود.

٣ أعده إلى الشواية الساخنة لبضع دقائق، حتى يصبح لونه بنيًا خفيفًا أو حتى يذوب الجبن. قدمه فورًا.

سلطة التونة والفاصوليا والفلفل

تكفي ٤

٤٠٠ جم/١٤ أوقية من الفاصوليا المعلبة المختلطة، مصفاة

٢٠٠ جم/٧ أوقيات من التونة المعلبة في مياه الينابيع أو زيت الزيتون (وليس محلولًا ملحيًا)، مصفاة

١ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة البذور ومفرومة

١ ثمرة فلفل أخضر، منزوعة البذور ومفرومة

١ بصلة حمراء، مفرومة فرمًا ناعمًا

١ حفنة طازجة من أوراق البقدونس المسطحة، مفرومة فرمًا ناعمًا

للصلصة:

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز أو زيت عين جمل

٢ ملعقة كبيرة من خل عصير العنب الأحمر

١ فص ثوم مهروس

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اخلط الفاصوليا، والتونة، والفلفل المفروم، والبصل الأحمر، والبقدونس معًا في وعاء تقديم كبير.

٢ لصنع الصلصة، ضع الزيت والخل والثوم في وعاء محكم الغلق. رجه، وتبله بالفلفل الأسود. صب الصلصة فوق السلطة واخلطها جيدًا.

السلطة المتوجة بالديك الرومي مع التوت البري

تكفي ٤

١ حفنة كبيرة من التوت البري المجفف

٤ ملاعق كبيرة من خل عصير العنب الأحمر

١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٣ ملاعق صغيرة من مسحوق الكاري

١ خس أيسبرج، مقطع

١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/١/٢/١ كوب من الزبادي الحيوي قليل الدسم أو الفروماج الأبيض

٤٥٠ جم/١ رطل صدر ديك رومي مطهي، مكعبات

١ جزرة متوسطة، مبشورة

١ ثمرة خيار منزوعة البذور ومفرومة فرمًا ناعمًا

١ حفنة كزبرة طازجة، مفرومة فرمًا ناعمًا

٣ ملاعق كبيرة لوز مقشر

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اطه التوت البري المجفف والخل في الميكرويف على الإعداد العالي لمدة ٩٠ ثانية.

٢ سخن الزيت في مقلاة، أضف مسحوق الكاري وقلب لمدة ١ دقيقة. أضف التوت البري والخل واقلِ مع التقليب لدقيقة واحدة إضافية. انقلها إلى وعاء كبير وضعها في الثلاجة لحوالي ٥ دقائق. ضع الخس في وعاء تقديم كبير.

٣ اخلط الزبادي مع خليط التوت البري المبرد. تبله بالفلفل الأسود. قلب بلطف الديك الرومي، والجزر، والخيار، وأوراق الكزبرة. كومها فوق الخس. رش فوقها رقائق اللوز وقدم.

سلطة والدورف مع الفلفل الأحمر

تكفي ٤

- ٤ تفاحات حمراء، مقشرة، منزوعة اللب ومفرومة
- القشر المبشور والعصير الطازج المعصور من ١ ليمونة غير مشمعة
- ١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/١/٢ كوب من الفروماج الأبيض قليل الدسم
- ٤ سيقان كرفس، مفرومة
- ١ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة البذور ومفرومة
- ١٠٠ جرام/٣,٥ أوقية/١ كوب من أنصاف عين الجمل
- ١ خس أبيض، مبشور
- ١ حفنة من البقدونس الطازج، مفرومة

١. اخلط جميع المكونات ما عدا الخس والبقدونس.

٢. ضع الخليط فوق الخس. رشه بالبقدونس.

سلطة الكمثرى والأفوكادو والمكسرات

تكفي ٤

- ١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/١/٢ كوب من الفروماج الأبيض قليل الدسم
- القشر المبشور والعصير الطازج المعصور من ١ ليمونة غير مشمعة
- خل أبيض
- ١ حفنة من الثوم الطازج، مفرومة
- ٢ ثمرة أفوكادو، مقشرة، منزوعة البذرة، مقطعة إلى شرائح
- ١ ثمرة كمثرى، مقشرة، منزوعة اللب ومفرومة
- أوراق سلطة
- ٨ أنصاف عين جمل
- ١ حفنة من اللوز المقشر

١ اخلط جميع المكونات ما عدا الأوراق والمكسرات. تبلها.

٢ كوم الخليط فوق الأوراق. رشه بالمكسرات.

وصفات العشاء

الدجاج بالثوم

تكفي ٤

- ١ بصلة، مفرومة
- ٤ عصي كرفس، مفرومة
- ٢ جزرة، مفرومة
- ١ ثمرة فلفل أحمر صغيرة، منزوعة البذور ومفرومة
- ١ غصن زعتر
- ١ غصن روزماري
- ١ حفنة أوراق ريحان طازجة، مبشورة
- ١ ورقة غار
- ٢ بصيلة ثوم، وفصوصها الفردية مقشرة ولكن ليست منفصلة عن البصيلة
- ٤ صدور دجاج منزوعة الجلد، حوالي ٢٠٠ جم/٧ أوقيات لكل منها
- ١٠٠ مل/٣,٥ أوقية/١ كوب من عصير العنب الأبيض متوسط التخفيف
- فلفل أسود مطحون حديثًا
- خبز مقرمش مصنوع من الحبوب الكاملة، للتقديم (اختياري)

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ ضع الخضار، والأعشاب، والثوم في طبق مقاوم لحرارة الفرن. أضف الدجاج وتبله بالفلفل الأسود. غطه وقم بالشواء لمدة ساعة ونصف.

٣ أزل الثوم من الكسرولة. غطِ الكسرولة وأبقها دافئة. اعصر معجون الثوم من الفصوص على شرائح الخبز. قدم مع الكسرولة، إذا أردت.

سمك السلمون المشوي الشرقي

تكفي ٤

٤ شرائح سمك سلمون

٤ بصلات خضراء، مبشورة

١ ثمرة فلفل أحمر صغيرة، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رقيقة

١ قطعة ٥ سم/٢ بوصة من الزنجبيل الطازج، مقشرة ومبشورة

١ حفنة من الكزبرة الطازجة، مفرومة فرمًا ناعمًا

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون

عصير طازج من ١ ثمرة ليمون حامض

١ ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم

١ ملعقة صغيرة عسل صافٍ (اختياري)

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/ ٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ ضع ورقة كبيرة من ورق الألومنيوم في طبق شواء مسطح قليلًا. ضع شرائح سمك السلمون في طبقة واحدة في المنتصف. رش فوقها البصل الأخضر والفلفل الأحمر والزنجبيل والكزبرة.

٣ امزج الزيت وعصير الليمون وصلصة الصويا والعسل (في حالة استخدامه). تبله، ثم صب الخليط فوق السمك. لف ورق الألومنيوم فوق السمك وأحكم الإغلاق.

٤ اشوِ في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة. أزل تغليف السلمون وضعه على طبق تقديم دافئ. صب فوقه أي عصائر متبقية في ورق الألومنيوم وقدمه.

سمك السلمون مع الفلفل المقلي الأحمر

تكفي ٤

٤ شرائح سمك سلمون

١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ حفنة صغيرة من الريحان الطازج، والشبت أو البقدونس، المفروم فرمًا خشنًا

من أجل الفلفل الأحمر المقلي:

١ ملعقة صغيرة زيت زيتون

١ بصلة، مقطعة إلى شرائح رقيقة

٢ فص ثوم، مسحوق

٢ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة البذور ومفرومة

١٠٠ مل/٣,٥ أوقية سائلة/١ كوب عصير عنب أبيض

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/ ٣٥٠ فهرنهايت/ علامة غاز ٤.

٢ ضع السلمون في طبق شواء مسطح قليلًا. ادهنه بالزيت باستخدام الفرشاة وتبله بالفلفل. اشوه لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.

٣ في هذه الأثناء، جهز السوتيه. سخن المقلاة. أضف الزيت وقلبه في دوامة. اقلِ البصل والثوم مع الحركة لمدة ٥ دقائق. أضف الفلفل الأحمر وقلب لمدة خمس دقائق أخرى. صب عصير العنب واطهِ لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى يتبخر معظمَ السائل.

٤ قسّم السوتيه بين أربعة أطباق. ضع فوق كل منه شرائح سمك السلمون. انثر عليه الأعشاب.

الديك الرومي المكسيكي المتبل

تكفي ٤

٤ ملاعق كبيرة لوز مقشر
٦ ملاعق كبيرة بذور سمسم
٦ ملاعق كبيرة زبيب
١-٢ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة الحبوب
٢ فص ثوم، مسحوق
٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
١ ملعقة صغيرة كمون مطحون
١ بصلة، مفرومة
٤ حبات طماطم كبيرة، منزوعة القشرة، منزوعة الحبوب، مفرومة
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
٣٥٠ مل/١٢ أوقية سائلة/١,٥ كوب من مرق الخضار (انظر صفحة ١٥٣) أو الماء
٣٠ جم/١ أوقية من الشيكولاتة الداكنة، مبشورة
١ كجم/٢ رطل و٤ أوقيات صدور ديك رومي منزوعة الجلد، مقطعة إلى مكعبات بحجم اللقمة
١ حفنة من الكزبرة الطازجة، مفرومة فرمًا خشنًا
فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/ ٣٥٠ فهرنهايت/ علامة غاز ٤.

٢ حمص اللوز وبذور السمسم عن طريق تقليبها في مقلاة جافة على نار متوسطة. اطحن في خلاط الزبيب، والفلفل، والثوم، والقرفة، والكمون. أضف البصل والطماطم واخلطها في الخلاط.

٣ سخن الزيت في المقلاة، أضف الصلصة واطهِ لمدة ٥ دقائق. قلب المرق والشيكولاتة. تبلها بالفلفل.

٤ ضع الديك الرومي في طبق مقاوم لحرارة الفرن وصب عليه الصلصة. غطه واشوِه لمدة ٤٥ دقيقة. قلبه في الكزبرة. قدمه.

الدجاج الكوبي

تكفي ٤

٤ صدور دجاج منزوعة الجلد

عصير طازج من ٢ برتقالة كبيرة غير مشمعة من المفضل أن تكون من فصيلة النارنج (البرتقال المر)، بالإضافة إلى شرائط من القشور، للتقديم

عصير طازج من ١ ليمونة حامضة

١ ملعقة صغيرة زيت زيتون

٢ فص ثوم، مسحوق

١ حفنة من الأعشاب الطازجة، مثل البقدونس والكزبرة والنعناع، مفرومة فرمًا خشنًا

١ ثمرة فلفل حار أحمر صغيرة، منزوعة البذور، ومفرومة

١ حفنة جرجير

١/٤ خيارة كبيرة، مقطعة إلى شرائح

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ ضع الدجاج في طبقة واحدة في صحن مقاوم لحرارة الفرن مسطح قليلًا. امزج المكونات المتبقية، باستثناء الجرجير والخيار، وصبها فوق الدجاج. انقعه في التتبيلة لمدة ١ ساعة.

٣ اخبزه لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج. قدمه مع قشور البرتقال والجرجير وسلطة الخيار.

صلصة الهلبوت مع الطرخون

تكفي ٤

١ لتر/٣٥ أوقية سائلة/٤ أكواب من مرق خضار (انظر صفحة ١٥٣) أو الماء

٤٠٠ جم/١٤ أوقية من البطاطس الجديدة، مفروكة ومقطعة إلى شرائح سميكة

٤٥٠ جم/١ رطل من الخضراوات الخضراء المختلطة، مثل البروكلي والفاصوليا الخضراء والبازلاء البيضاء وكوسة وبسلة مقطعة إلى شرائح

١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/١/٢ كوب من الفروماج الأبيض قليل الدسم

١ حفنة من الطرخون الطازج، مفرومة فرمًا خشنًا

فلفل أسود مطحون حديثًا

٤ شرائح سمك هلبوت، حوالي ٢٠٠ جم/٧ أوقيات لكل منها

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ صب المرق في قدر كبير واجعله يغلِ. أضف البطاطس واطهها برفق لمدة ١٠ دقائق. أزل البطاطس ورتبها في قاع طبق مقاوم لحرارة الفرن. احتفظ بالمرق. بعثر الخضراوات الخضراء على البطاطس.

٣ اخلط الفروماج الأبيض والطرخون مع بعض من المرق المحفوظ لصنع صلصة سميكة. تبل بالفلفل وصبها فوق الخضار. ضع الأسماك في طبقة واحدة في الأعلى، ثم غطها واشوِها لمدة ٣٠ دقيقة. قدم.

قمح البرغل مع الفلفل وبراعم الفاصوليا

تكفي ٤

٢٠٠ جم/٧ أوقيات من قمح البرغل

١,٢ لتر/٢ بينت من مرق الخضراوات (صفحة ١٥٣)

١ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة البذور، ومقطعة إلى شرائح رقيقة

١ ثمرة فلفل أخضر، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رقيقة

١ ثمرة فلفل أصفر، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح رقيقة

٤ حبات طماطم متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح رقيقة

١ حفنة من براعم الفاصوليا

١ ثمرة فلفل حار أحمر، منزوعة البذور ومفرومة

١ حفنة من الأعشاب الطازجة المختلطة مثل أوراق البقدونس المسطحة والنعناع

قشر مبشور وعصير طازج من ١ ليمونة غير مشمعة

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اخلط المكونات في مقلاة كبيرة واطهها على نار خفيفة بلطف حتى يتم امتصاص السائل.

٢ قدمها ساخنة أو باردة.

سمك السلمون المرقط مع اللوز والبطاطا الحلوة

تكفي ٤

٤ حبات بطاطا حلوة صغيرة، مفروكة ومقطعة إلى قطع سميكة

١ حفنة من اللوز المقشر

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٢ ملعقة كبيرة خل أحمر

٤ شرائح سمك سلمون قوس قزح مرقط، مدهون زيت زيتون

قشر مبشور وعصير طازج من ١ برتقالة كبيرة

قشر مبشور وعصير طازج من ١/٢ ليمونة غير مشمعة

١ حفنة بقدونس مسطح الأوراق، مفرومة فرمًا خشنًا

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.
٢ ضع البطاطا الحلوة واللوز والزيت والخل في وعاء واخلطها. تبله مع الفلفل الأسود. انقله إلى وعاء كبير للشوي من القصدير واشوِ لمدة ٢٠ دقيقة.
٣ أخرج الوعاء من الفرن، وادفع البطاطا الحلوة واللوز إلى أحد الأطراف. ضع كل شريحة سلمون في منتصف قطعة من ورق الألومنيوم. رش عصير البرتقال والليمون والقشر فوق السمك، ثم أغلق ورق الألومنيوم بإحكام. ضع الأظرف في الطرف الخالي من وعاء شوي قصديري. أرجع الوعاء القصديري إلى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج.
٤ رش البقدونس المفروم وقدمه.

سلطة خضراوات البحر الأبيض المتوسط الدافئة مع الصلصة البلسمية

تكفي ٤

للصلصة البلسمية:

٥ ملاعق كبيرة خل بلسمي
٥ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
١ ملعقة صغيرة خردل مصنوع من الحبوب الكاملة
٣ فصوص ثوم، مسحوقة
١ غصن روزماري، أوراق مفرومة فرمًا خشنًا
فلفل أسود مطحون حديثًا

١ بصلة حمراء، مقطعة إلى ٨ قطع
٢ حبة كوسة، مقطعة لأرباع بالطول
٨ حبات طماطم، مقطعة إلى نصفين
١ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة البذور ومفرومة
١ ثمرة فلفل أصفر، منزوعة البذور ومفرومة
١ ثمرة فلفل أخضر، منزوعة البذور ومفرومة
٢٥٠ جم/٩ أوقيات جرجير أو أوراق سلطة صغيرة مختلطة
١ حفنة من البقدونس الطازج، مفرومة فرمًا خشنًا

١ سخن الشواية مسبقًا حتى تصبح ساخنة.
٢ ضع جميع مكونات الصلصة في وعاء محكم الغلق ورجه.
٣ ضع قطع البصل والكوسة والطماطم والفلفل على ورقة خبز، وادهنها بالفرشاة بالقليل من الصلصة. اشوِها لمدة ٨ دقائق، حتى تنضج تمامًا. اتركها تبرد قليلًا، ثم انقلها إلى وعاء سلطة كبير.
٤ أضف أوراق الجرجير وباقي الصلصة واخلطها جيدًا. رش البقدونس المفروم عليه وقدمه.

سيقان الضأن
تكفي ٤

٢ غصن روزماري، أوراقه مفرومة فرمًا ناعمًا
٢ فص ثوم، مسحوق
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
٤ سيقان ضأن
١ بصلة، مفرومة
٢ ساق كرفس، مفرومة
٢ جزرة، مفرومة
١ حفنة أوراق نعناع طازجة، مفرومة فرمًا خشنًا
فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اخلط الروزماري والثوم والزيت. تبلها بالفلفل.
٢ ضع سيقان الضأن في طبق كبير، وعميق. اصنع عددًا من الفتحات العميقة في اللحم واغرس قليلًا من خليط الروزماري والثوم فيها. انشر الخليط المتبقي على سطح السيقان. غطه واتركه في الثلاجة ليتبل لمدة ساعتين على الأقل، ويفضل أن يكون بين عشية وضحاها.
٣ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٧٠ درجة مئوية/٣٢٥ فهرنهايت/علامة غاز ٣. ضع البصل والكرفس والجزر والنعناع في طبق مقاوم لحرارة الفرن. ضع سيقان الضأن فوقها وصب فوقه التتبيلة. غطها واطهها لمدة ١ ساعة. اكشفها واطهها لمدة ساعة أخرى. قدم.

وصفات الحلوى

الموز الساخن مع بذور اليقطين والليمون الحامض
تكفي ٤

٤ موزات، مقطعة
١ حفنة من بذور اليقطين
٣ ملاعق صغيرة من جوز الهند المجفف
١ ملعقة كبيرة عسل صافٍ (اختياري)
عصير طازج من ١ ليمونة حامضة
فروماج أبيض قليل الدسم، للتقديم

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/ ٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.
٢ اخلط جميع المكونات ما عدا الفروماج الأبيض في طبق مقاوم لحرارة الفرن. اشوِ لمدة ١٥ دقيقة. قدمه دافئًا مع الفروماج الأبيض.

الكمثرى بالشيكولاتة
تكفي ٤

- ٤ ثمرات من كمثرى الحلوى ناضجة
- ٨ أنصاف عين جمل، مفرومة
- ١ حفنة لوز مقشر
- ١ حفنة توت مفروم، مثل التوت الأزرق أو التوت البري
- ١٠٠ جم/٣,٥ أوقية من الشيكولاتة الداكنة
- ٤ ملاعق كبيرة قهوة سوداء منزوعة الكافيين، مبردة
- ٤ ملاعق كبيرة حليب بقري شبه منزوع الدسم، أو حليب لوز، أو أرز، أو حليب صويا

١ قشر الكمثرى وقطع شريحة صغيرة من قاعدة كل منها حتى تقف منتصبة. جوف القلب خارجًا من قاعدة كل ثمرة كمثرى. اترك الجزء العلوي سليمًا.

٢ اخلط معًا المكسرات والتوت واضغط بعضًا من هذا الخليط في تجويف كل كمثرى. اجعل الكمثرى المحشوة تقف منتصبة في طبق التقديم.

٣ أذب الشيكولاتة في وعاء عازل للحرارة فوق وعاء من الماء الذي يغلي. قلب فيها القهوة والحليب. صب الخليط بملعقة فوق الكمثرى، ثم ضعها في الثلاجة لمدة ٢-٣ ساعات. قدمها مع خليط عين الجمل والتوت المتبقي مصبوبًا فوق قمته.

الخوخ المشوي مع التوت
تكفي ٤

- ٤ ثمرات خوخ كبيرة
- ١٠٠ مل/٣,٥ أوقية سائلة/١ كأس عصير عنب أبيض
- ٢ حفنة توت
- فروماج أبيض قليل الدسم ، للتقديم

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ ضع الخوخ في إناء مقاوم للحرارة، وغطه مع الماء المغلي. واتركه ليبرد لمدة ٣ دقائق. أزل الخوخ وقشره بعناية. قطعه للنصف وأزل البذرة. رتب أنصاف الخوخ، الجانب المقطوع لأعلى، في صحن الخبز المسطح قليلاً.

٣ ضع ٤ أو ٥ حبات من التوت البري في تجويف كل نصف ثمرة خوخ، مع القليل من عصير العنب. صب ما تبقى من العصير حول الخوخ.

٤ قم بالشوي لمدة ١٥-٢٠ دقيقة. قدمه دافئًا مع الفروماج الأبيض.

اللقيمات والوجبات الخفيفة والمشروبات

البودنج الصيفي غير المحلى

تكفي ٤

٦ شرائح رقيقة من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، مع إزالة الأطراف المقرمشة

٢٥٠ جم/١٢ أوقية من التوت المختلط الناضج، مثل الفراولة والتوت والتوت البري والتوت الأسود والكشمش الأحمر مغسول ومقشر

فروماج أبيض قليل الدسم، للتقديم

١ بطن وعاء بودنج صغيرًا بأربع شرائح من الخبز؛ قطعها بشكل الوعاء بحيث تناسبه بإحكام. ضع الفاكهة و٢ ملعقة كبيرة من الماء في قدر صغير واغلها برفق على نار منخفضة. يطهى لمدة دقيقتين.

٢ ضع الفاكهة بملعقة في الوعاء المبطن بالخبز، مع الاحتفاظ بالعصير الزائد. غطِ الفاكهة بالشرائح المتبقية من الخبز. ضعَ طبقًا على رأس البودنج وثقلًا ثقيلًا أعلاه. برده في الثلاجة لمدة ٨ ساعات.

٣ أزل الوزن والطبق. ضع طبق التقديم رأسًا على عقب على رأس وعاء البودنج واقلب برفق معًا، حتى يخرج البودنج من الوعاء على الطبق. صب العصير المحفوظ على البودنج. قدمه مع الفروماج الأبيض.

الجواكامولي

تكفي ٤

١ ثمرة أفوكادو ناضجة، مقشرة ومنزوعة البذرة

عصير طازج من ١/٢ ليمونة أو ليمون حامض

٢ ملعقة صغيرة زيت زيتون بكر ممتاز

١ ثمرة فلفل حار أخضر صغيرة

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ حفنة صغيرة ثوم معمر، مفرومة

خبز محمص مصنوع من الحبوب الكاملة، أو كعك الشوفان، أو كعك الأرز، أو الخبز المقرمش

١ ضع لحم الأفوكادو، وعصير الليمون أو الليمون الحامض، والزيت، والفلفل في الخلاط. اخلطها لتشكيل عجينة ناعمة. تبلها بالفلفل الأسود وانقلها إلى وعاء التقديم. رشها بالثوم المعمر.

٢ انشر الجواكامولي على الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة، أو كعك الشوفان، أو كعك الأرز، أو الخبز المقرمش، وقدم.

عصير البرتقال والجزر

تكفي ٤

١٠ برتقالات كبيرة، مقشرة، ومنزوعة اللباب، ومقطعة إلى أرباع

٤ جزرات كبيرة، مقشرة ومفرومة

١ حفنة جليد مجروش، للتقديم

١ اخلط البرتقال والجزر المجهز في عصارة. قدمه مع الثلج المجروش.

باتيه السلمون المرقط المدخن والليمون

تكفي ٤

٢٥٠ جم/٩ أوقيات من شرائح سمك السلمون المرقط المدخن
٤ ملاعق كبيرة زبادي حيوي قليل الدسم
قشر مبشور وعصير طازج من ١ ليمونة غير مشمعة
١ حفنة من بقدونس مسطح الأوراق، مفروم فرمًا خشنًا
فلفل أسود مطحون حديثًا
خبز الجاودار، أو كعك الأرز، أو الخبز المقرمش

١ قشر السلمون وأزل أي عظام. اخلطه في الزبادي وعصير وقشر الليمون والبقدونس. تبله بالفلفل الأسود.
٢ قدمه على خبز الجاودار، أو كعك الأرز، أو الخبز المقرمش.

سموثي المانجو والبابايا

تكفي ٤

١ ثمرة مانجو كبيرة، لحمها مفروم فرمًا خشنًا
١ بابايا، لحمها مفروم فرمًا خشنًا
٦٠٠ مل/١ بينت/٢,٥ كوب من الحليب البقري شبه منزوع الدسم، أو حليب اللوز، أو الأرز، أو فول الصويا
١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/١/٢ كوب من الزبادي الحيوي قليل الدسم
١ حفنة من الجليد المجروش

١ ضع جميع المكونات في خلاط واخلط حتى تصبح ناعمة. تُقدم فورًا.

مرق الخضار

تصنع ٣ لترات/٦ بينت

٦ جزرات، مفرومة فرمًا خشنًا
٣ بصلات، مفرومة فرمًا خشنًا
٣ أعواد كراث، مفرومة فرمًا خشنًا
٣ عصي كرفس، مفرومة فرمًا خشنًا
١ حفنة من الأوراق الخضراء، مثل الخس
٦ أغصان بقدونس، بما في ذلك السيقان
٣ أغصان زعتر
١ غصن روزماري
١ ورقة غار
٦ حبوب فلفل أسود
٣,٥ لتر/٧ بينت مياه

١ ضع جميع المكونات في مقلاة كبيرة، وغطها واغلها. أزل أي ريم. أنضجه على النار برفق لمدة ١ ساعة.
٢ برده قليلًا، ثم صفه. لا تجبر المواد الصلبة على الخروج من خلال الغربال إلا إذا كنت تريد المرق أن يكون عكرًا.

التعريف بالبرنامج المعتدل

البرنامج المعتدل هو أكثر تقدمًا من البرنامج اللطيف. إنه مثالي للأشخاص الذين أتموا البرنامج اللطيف ويرغبون في المضي قدمًا؛ أو لأولئك الذين يريدون فوائد خافضة لضغط الدم أعظم من تلك التي يقدمها البرنامج اللطيف. ستحتاج لأن تكون لائقًا نسبيًا وبصحة جيدة، وربما بالفعل تأكل بطريقة صحية مع الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة.

هناك ١٤ خطة يومية يمكنك تكرارها لإنشاء برنامج من ٢٨ يومًا. اتبع البرنامج لمدة شهر على الأقل قبل تقييم فوائده. بمجرد أن تشعر بالراحة مع التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة المتضمنة، لا تتردد في إجراء تعديلاتك الخاصة التي تأخذ في الاعتبار ذوقك ونمط حياتك .

النظام الغذائي للبرنامج المعتدل

تستند الخطط الغذائية اليومية في هذا البرنامج على نظام غذائي منخفض المؤشر الجليسيمي في الدم (GI). وكذلك وفقًا لمبادئ المناهج الغذائية لوقف فرط ضغط الدم (داش: انظر صفحة ٦٦)، فإن النظام الغذائي يشمل المزيد من الأطعمة الفائقة المفيدة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم (انظر الصفحات ٨٠-٨٦). هناك عدد أكبر من الأطباق النباتية والأسماك مما كان في البرنامج اللطيف، وأعرفك أيضًا على الفاصوليا والبذور المبرعمة في المنزل، وعصائر الفواكه والخضراوات المصنوعة في المنزل وتشكيلة من الحبوب أوسع مما كنت تأكل سابقًا.

هذا النظام الغذائي لديه القدرة على خفض ضغط الدم بمقدار ٧/٤ إلى ١١/٥ ملم زئبقي أو أكثر في غضون ٣٠ يومًا، حتى لو كنت تأخذ أدوية مضادة لفرط ضغط الدم. هذا النمط من الأكل سيخفض أيضًا مستوياتك من الكولسترول الإجمالي والكولسترول السيئ (LDL) ويقلل مستوياتك من الدهون الثلاثية.

كجزء من البرنامج المعتدل بإمكانك أن تتناول يوميًا ٤٠-٥٠ جم (تقريبًا ١,٥ أوقية) من الشيكولاتة الداكنة (مواد الكاكاو الصلبة لا تقل عن ٧٠ في المائة) وتشرب ما يصل إلى ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر يوميًا إذا كنت ترغب. يوفر عصير العنب الأحمر غير المحلى مصدرًا لمضادات الأكسدة.

برعمة الفاصوليا والبذور

أوصي بأن تبدأ ببرعمة الفاصوليا والبذور الخاصة بك أثناء البرنامج. يمكنك القيام بذلك بسهولة في جرة مربى، ولكن يمكنك أيضًا شراء جهاز مخصص يوفر الظروف الصحيحة من الدفء والرطوبة للنمو الأمثل. الفاصوليا والبذور المبرعمة في المنزل هي مصدر كبير للفيتامينات، والمعادن، والعناصر النزرة، والإنزيمات الحية. يمكنك إضافتها إلى السلطات، والأطعمة المقلية بالتقليب، والأرز، والحساء، وجميع أنواع الدجاج، والسمك، والأطباق النباتية.

ببساطة اشطف ٤-٦ ملاعق من الفاصوليا أو البذور العضوية المختلطة في الماء. ضعها في جرة زجاجية أو رشها رشًا خفيفًا فوق جهاز الإنتاش، واتركها لتتبرعم لمدة ٣-٥ أيام. اختر أيًا من التالي: بذور الفصفصة، أو الفجل، أو البروكلي، أو الفجل الأبيض، أو القرنفل الأحمر، أو الخردل والجرجير المائي، أو القمح، أو العدس، أو الكينوا، أو بقلة الماش.

قائمة التسوق

سوف تحتاج لجميع المواد الغذائية والمشروبات من قائمة تسوق البرنامج اللطيف (انظر صفحة ١١٤). بالاضافة إلى ذلك سوف تحتاج إلى ما يلي (حيثما كان ذلك ممكنًا، اشتر بانتظام بكميات صغيرة للنضارة الأمثل).

المشروبات

القهوة منزوعة الكافيين، وعصير العنب الأحمر، وشاي الروبيبوس بالفانيليا

الألبان ومنتجات الصويا

التوفو الصلب، والتوفو الحريري (اللين)

الفاكهة والخضراوات

براعم الفاصوليا والبذور من أجل البرعمة، والشمندر، والزيتون الأسود (غير مملح)، والقرع الشتوي، والشمر، والرمان، والبرقوق، والهندباء، وورق العنب، والفطر البري

المكسرات والبذور

(اختر دومًا الأصناف غير المملحة) الكاجو، والبندق، والصنوبر، وبذور الخشخاش

الأعشاب والصلصات

عشبة الليمون، صلصة البيستو قليلة الصوديوم

الحبوب

الكسكس، ومكرونة القنب، والكينوا، والأرز الأحمر، والسبانخ أو صحائف اللازانيا المصنوعة من الحبوب الكاملة ، والأرز البري

البروتينات

الفاصوليا السوداء، وسرطان البحر، والجمبري، وسمك قاروس البحر

متنوع

ماء الورد

صنع عصائرك الخاصة

أقترح عليك أن تستثمر في عصارة حتى تتمكن من البدء في صنع عصائرك الخاصة. العصير المعد طازجًا له قوام كريمي، ومسحة لون حليبي وأكثر ثراءً بالفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة من العصير الذي تُرك على الرف أو في الثلاجة لعدة أيام. على الرغم من أنك سوف تزيل الكثير من الألياف غير القابلة للذوبان من الفاكهة أو الخضراوات عند العصر، فإنك ستحصل على فيتامينات ومعادن أكثر بشكل كبير عنه عند تناول الفاكهة والخضار في حالتها الخام الطبيعية. السر هو في تركيزها. حصة واحدة من ١٠٠ مل (٣,٥ أوقية سائلة) من عصير الجزر يمكن أن تعطيك قدرًا من البيتا كاروتين كالذي يعطيك تقريبًا ٠,٥ كجم (١ رطل) من الجزر الخام. إليك بعض النصائح لصنع العصائر اللذيذة في المنزل:

- اختر فاكهة وخضراوات الحدائق الطازجة. حالما يتم حصادها، ينخفض محتوى الفيتامين.
- إذا كان ذلك ممكنًا، فاشترِ المنتجات العضوية التي لم تتلامس مع الأسمدة الصناعية أو مبيدات الآفات.
- اختر المحصول الصلب والممتلئ ذا اللون الجيد.
- فاكهة الحمضيات ذات القشور القاسية تحتاج للتقشير قبل العصر، ولكن يمكنك استخدام الليمون والليمون الحامض وهما سليمان للنكهة.
- اختر الأصناف دون البذور من العنب وأزل السيقان لتفادي الطعم المر.
- بعض الفواكه، مثل الموز والأفوكادو، يمكن أن يكون من الصعب عصرها؛ من الأفضل هرسها أو خلطها ثم تقليبها في غيرها من قواعد عصائر الفاكهة.
- تقريبًا أي مزيج من الفاكهة، أو الخضار، أو العشب ممكن؛ جرب.
- خفف أي عصير بالمياه المعدنية من أجل مشروب يروي العطش. يمكن أيضًا إضافة الحليب إلى بعض العصائر مثل عصير الجزر.

تناول مجموعة متنوعة من الحبوب

بعض الحبوب في البرنامج المعتدل قد تكون غير مألوفة بالنسبة لك، لذلك إليك دليلًا موجزًا لمكرونة القنب، والأرز الأحمر، والأرز البري، والكينوا. مكرونة القنب تصنع من الطحين والزيت المشتق من بذور القنب (متصلة ببذور عباد الشمس). بذور القنب لديها محتوى بروتين مماثل لفول الصويا ولكنها أيضًا مصدر غني بزيوت أوميجا ٣ وفيتامين هـ.

الأرز الأحمر (مثل الذي يأتي من كامارغ أو بوتان) له مذاق جوزي وملمس مطاطي. فإنه يحتوي على نفس القيمة الغذائية التي يحتوي عليها الأرز البني ولكنه يطبخ أسرع مرتين. الأرز البري هو بذور عشب الماء. هو مخمر لجعله أسهل للتقشير ولتحسين مذاقه الجوزي. وكثيرًا ما يخلط مع الأرز البني أو الأحمر.

الكينوا هي بذور من نبات ذي صلة بالسبانخ. إنها مصدر ممتاز للبروتين (أعلى ٥٠ في المائة من معظم الحبوب)، وفيتامين هـ، ومجموعة فيتامينات ب، والفولات، وكذلك المعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم والزنك والنحاس والمنجنيز.

أطعمة لتتجنبها أو تتناول كميات أقل منها

كما أوصي به في البرنامج اللطيف، ارم بعيدًا أي أطعمة في خزائنك تحتوي على محتوى عالٍ من السكر والملح والدهون المشبعَة والدهون غير المشبعة. لا تمِل إلى إضافة الملح أثناء الطبخ أو على المائدة. احصل على النكهة من الأعشاب الطازجة والفلفل الأسود بدلًا من ذلك.

روتين تمارين البرنامج المعتدل

تم تصميم برنامج التمارين المعتدل لأولئك اللائقين نسبيًا والذين يتمرنون بالفعل بشكل منتظم لمدة ٣٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع. على مدار البرنامج سوف تزيد من مقدار الوقت الذي تمارس التمارين فيه. ستقوم أيضًا بتمارين الأوزان لتكملة التمارين الرياضية التي تقوم بها. في النصف الثاني من البرنامج أنا أقدم التشيجونج (انظر الصفحات ٦٢-٦٣). فضلًا عن تحسين السلامة البدنية، التشيجونج لديه القدرة على تهدئة عقلك.

عند بدء برنامج التمارين الرياضية، راقب دائمًا معدل نبضك لعشر ثوانٍ (انظر الصفحات ١٠١-١٠٢). إذا كانت تعاني الذبحة الصدرية أو تاريخًا للأزمات القلبية، فاسأل طبيبك للحصول على إرشادات حول كم التمارين الذي يمكنك تحمله.

علاجات البرنامج المعتدل

في هذا البرنامج أعرفك على عدة علاجات تكميلية يمكن أن تساعد على خفض ضغط دمك. سوف تجد تقنيات استرخاء مباشرة لتمارسها للعديد من الأيام في البرنامج. من فضلك انظر الأيام السابع والثالث عشر والرابع عشر من البرنامج الآن بحيث يمكنك حجز المواعيد مع المعالجين الذين أنصحك برؤيتهم.

مكملات البرنامج المعتدل الغذائية

المكملات الغذائية التي أقترح عليك أن تأخذها عند اتباع البرنامج المعتدل مماثلة لتلك الموجودة في البرنامج اللطيف، حيثما كان ذلك مناسبًا، ولكن بجرعة أعلى، وأكثر علاجية. يمكنك العثور على معلومات حول تلك المكملات وتأثيرها الخافض لضغط الدم في الصفحات ٨٦-٩٢.

المكملات الغذائية اليومية الموصى بها

- فيتامين ج (١٠٠٠ ملجم)
- فيتامين هـ (٤٠٠ وحدة دولية/ ٢٦٨ ملجم)
- ليكوبين مجمع كاروتينويد (١٥ ملجم)
- سيلينيوم (١٠٠ مكجم)
- مساعد الإنزيم كيو-١٠ (٩٠ ملجم)
- أقراص الثوم (عائد الأليسين ١٠٠٠ مكجم-١٥٠٠ مكجم)
- زيت السمك أوميجا-٣ (٦٠٠ ملجم يوميًا، على سبيل المثال، ٢×١ جم كبسولات زيت السمك، كل منها يوفر ١٨٠ ملجم EPA زائد ١٢٠ ملجم DHA)

المكملات الغذائية اليومية الاختيارية (تلك سوف توفر فوائد صحية إضافية)

- حمض ألفا ليبويك (٢٠٠ ملجم). قد تكون مجتمعة مع إل-كارنيتين بنسبة ١:١
- مغنيسيوم (٣٠٠ ملجم)
- كالسيوم (٨٠٠ ملجم)
- حمض الفوليك (٦٠٠ مكجم)، بالإضافة إلى فيتامين ب١٢ (٥٠ مكجم)
- فطر الريشي (١٠٠٠ مكجم)
- مستخلصات فاكهة العنبية (١٢٠ ملجم – موحدة لتوفر ٢٥ في المائة من الأنثوسيانين)
- البروبيوتيك (مشروبات الحليب المخمرة، والزبادي الحيوي أو المكملات الغذائية)

البرنامج المعتدل

اليوم الأول

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١) مع اللوز المفروم والتوت

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة (اختر من التشكيلة في قائمة التسوق، انظر صفحة ١١٤)

الغداء: نصف ثمرة أفوكادو. وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بملعقة كبيرة من صلصة البذور والخل البلسمي (انظر صفحة ١٤٩). زبادي حيوي قليل الدسم مع التوت الأزرق

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز

العشاء: لازانيا الفطر وعين الجمل (انظر صفحة ١٩٣). البروكلي. الجزر الصغير. لوح شيكولاتة داكنة ٤٠–٥٠ جم (حوالي ١,٥ أوقية)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

روتين التمارين اليومية

خلال الأسبوع الأول من هذا البرنامج، سوف أحدد التمارين المختصة بتناغم العضلات التي تتزايد في نظام يومي للقوة والليونة. هذا مهم لإعدادك لمستواك المتزايد ببطء من النشاط البدني. ابدأ مع رفع الساق جالسًا، والذي يمرن العضلات الأمامية في فخذيك. بالإضافة إلى تمارين تناغم العضلات، المشي لمدة ٣٠ دقيقة في خطى تتراوح من المعتدلة إلى السريعة.

رفع الساق جالسًا

١ اجلس بشكل مستقيم على حافة سريرك، وقدماك مسطحتان على الأرض ويداك على السرير على جانبيك.

٢ مدد ساقك اليسرى حتى تكون أمامك مباشرة.

٣ اثبت حتى تعد لثلاثة، ثم اخفضها ببطء.

٤ افعل هذا ١٠ مرات. كرر بساقك اليمنى.

تنفس اليوجا

خلال الأيام القليلة القادمة سأشرح بعض تقنيات التنفس اليوجي الرئيسية، والمعروفة باسم براناياما. تقنية اليوم تعرف باسم الديرغا؛ التنفس ذو الثلاثة أجزاء. ربما يكون أهم براناياما يوجي لأنه يتغلب على بلاء التنفس الضحل الحديث.

ديرغا - التنفس ذو الثلاثة أجزاء

١ اجلس بشكل مريح في وضع متقاطع الساقين، وظهرك مستقيم. أغمض عينيك، وكما تشهق وتزفر، ركز على توسع وانقباض قفصك الصدري.

٢ تنفس لداخل الجزء السفلي من قفصك الصدري و مع كل زفير، اترك كل التوتر يتدفق بعيدًا.

٣ الآن تنفس لداخل أسفل قفصك الصدري، ثم اسحب المزيد من التنفس حتى يتوسع الجزء الأوسط من قفصك الصدري.

٤ استمر في الاستنشاق. اجعل الجزء الثالث من تنفسك الداخلي يوسع الجزء العلوي من رئتيك؛ اشعر بترقوتيك (عظم الطوق) ترتفعان.

٥ تنفس بسلاسة بهذه الطريقة لمدة خمس دقائق أو للمدة التي تحب. إذا كنت تشعر بالدوار، فتوقف. اختتم بالتنفس بشكل طبيعي في تأمل هادئ لمدة ١٠ دقائق. احمل الشعور بالهدوء الذي اكتسبته معك في يومك.

اليوم الثاني

القائمة اليومية

الفطور: عصيدة مع شرائح التفاح

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: صحن من شرائح الفلفل الأخضر، والأصفر، والأحمر، والفاصوليا المبرعمة، والكرفس، وأوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالخل البلسمي (انظر صفحة ١٤٩). مكرونة القنب المصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع العنب الأسود أو الأحمر

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من عين الجمل

العشاء: شريحة سلمون مشوية مع الليمون، والثوم، والشبت. الفاصوليا الخضراء المطهية على البخار المرشوشة بزيت اللوز. الأرز البني، أو الأحمر أو البري، أو الكينوا. الموز المشوي مع الفروماج الأبيض قليل الدسم

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

حلوى وقت العشاء اليوم هي الموز المشوي؛ في الطب الأيوروفيدي يستخدم الموز للمساعدة على خفض ضغط الدم. فهو مصدر جيد للبوتاسيوم وله أيضًا تأثير مانع لعمل الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE) (أعلى تركيزاته في الموز الناضج).

روتين التمارين اليومي

امشِ في خطى تتراوح بين المعتدلة والسريعة لمدة ٣٠ دقيقة اليوم. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول، يليها تمارين القرفصاء مع الجلوس، التي تعمل على تناغم ذراعيك وساقيك. للقيام بالقرفصاء ستحتاج لاثنين من الأثقال الصغيرة تزن حوالي ٤٥٠ جم (١ رطل) لكل منهما. يمكن أن تكون هذه إما علب الطعام أو الدمبلز.

القرفصاء مع الجلوس

١ اجلس على حافة سريرك، حتى تكون أصابع قدميك أسفل ركبتيك، وقدماك وركبتاك مباعدة بعرض كتفيك.
٢ احمل ثقلًا في كل يد، وضع مرفقيك إلى جانبيك حتى يرتاح ظهرا يديك برفق على السرير.
٣ خذ نفسًا عميقًا للداخل، وأثناء زفيرك، قف ببطء، مجعدًا الأثقال لأعلى حتى تصل إلى كتفيك.
٤ خذ نفسًا عميقًا للداخل، وأثناء زفيرك، اجلس ببطء إلى أسفل مع خفض ذراعيك. قم بذلك بأقصى بطء ممكن، مع الشعور بانقباض في عضلاتك. كرر ١٠ مرات.

تنفس اليوجا

براناياما اليوم يمكن أن يتم القيام به في أي مناسبة تقريبًا، دون أن يلاحظ أحد.

إطالة التنفس الخارجي

١ اجلس بشكل مريح، وذراعاك متدليتان باسترخاء إلى جانبيك. استنشق ببطء حتى تمتلئ رئتاك بالهواء. ركز على صعود بطنك بدلًا من صدرك. ازفر وحاول تفريغ رئتيك من الهواء.
٢ سرع شهيقك تدريجيًا، وأبطئ زفيرك حتى تقضي ٣ ثوان في الشهيق، و٧ ثوان في الزفير.
٣ حافظ على التنفس هكذا بمعدل ستة أنفاس في الدقيقة الواحدة (نصف المعدل الطبيعي). ركز على تفريغ رئتيك، وعلى الحفاظ على استمرار تدفق الهواء؛ لا تحبس نفسك بين الشهيق والزفير. قم بذلك لمدة ٥ دقائق.

اليوم الثالث

القائمة اليومية

الفطور: فروماج أبيض قليل الدسم مختلط مع اللوز المفروم والتوت الأزرق
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: حساء كريمة الجرجير المائي (انظر صفحة ١٨٥). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالمكسرات، والفاصوليا المبرعمة، والشبت، والشمندر المبشور، وصلصلة من الخل البلسمي (انظر صفحة ١٤٩). كعك الشوفان. زبادي حيوي قليل الدسم مع العنب الأسود
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: الفلفل الأحمر المشوي مع قمح البرغل العشبي (انظر صفحة ١٩١). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالمكسرات. سلطة الفاكهة الاستوائية
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

عند قيامك بالمشي السريع اليوم، ذكر نفسك بأن هذه الجلسة الواحدة من التمرينات الرياضية الحادة بشكل معتدل يمكن أن تخفض ضغط دمك لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة. بعد ثلاثة أيام متتالية من التمرن، سينخفض ضغط دمك لفترة أطول. ثلاثة من أصل كل أربعة أشخاص يعانون فرط ضغط الدم أظهروا فوائد عند بدء برنامج ممارسة تمارين منتظم، بمعدل خفض ضغط دم من ١١/٨ ملم زئبقي. ضغط الدم يعود إلى مستويات ما قبل التمرين بعد أسبوع أو أسبوعين من عدم التمرن.

روتين التمارين اليومي

امشِ في خطى تتراوح بين المعتدلة والسريعة لمدة ٣٠ دقيقة اليوم. قم بتمارين تناغم العضلات من اليومين الأول والثاني، يليها تمرين الجسر مع الجلوس، والذي يعمل على تناغم عضلات ظهرك وساقيك وذراعيك.

الجسر مع الجلوس

١ اجلس على حافة سريرك، وقدماك مسطحتان على الأرض وركبتاك مثنيتان بزاوية ٩٠ درجة. أرح كفيك على حافة سريرك على جانبيك ووجه أصابعك الى الأمام.
٢ خذ نفسًا عميقًا للداخل، وعندما تزفر، ارفع وركيك حتى يدعم وزنك راحتي يديك

وقدميك. واصل رفع جسمك وتقويس ظهرك حتى تكون في شكل جسر. اثبت لمدة ٢٠ ثانية (مع التنفس بشكل طبيعي)، ثم اجلس ببطء لأسفل.

تنفس اليوجا

تمرين التنفس اليوم يحسن من تركيزك ويعزز من الشعور بالقوة والوحدانية.

يوجافي - نفس المحيطات

١ اجلس بشكل مريح وساقاك متقاطعتان على الأرض. قم بالشهيق والزفير بعمق عن طريق الفم. ابدأ بصنع صوت "هااااه" ناعم وهادئ عندما تزفر، عن طريق تقليص الجزء الخلفي من حلقك قليلًا؛ كما لو كنت تحاول أن تجعل البخار يتكثف على النافذة.

٢ قم بهذا لعدة مرات مع زفيرك. عندما تكون مرتاحًا للقيام بذلك، اصنع نفس الصوت عندما تستنشق. تنفسك يجب أن يبدو مثل مد وجزر المحيطات.

٣ الآن تمرن على نفس التنفس مرة أخرى ولكن عن طريق الأنف. قم بذلك لبضع دقائق.

اليوم الرابع

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١) مع التمر

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: مزيج الماكريل المدخن والمانجو (انظر صفحة ١٨٦). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من عين الجمل

العشاء: ديك رومي مقلي بالتقليب مع براعم الفاصوليا (انظر صفحة ١٩٢). باك تشوي. الأرز الأحمر أو البني أو الأرز البري، أو الكينوا. لوح شيكولاتة داكنة ٤٠-٥٠ جم (حوالي ١,٥ أوقية)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

روتين التمارين اليومي

امشِ في خطى تتراوح بين المعتدلة والسريعة لمدة ٣٠ دقيقة اليوم. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول للثالث، يليها ثني العضلة ثلاثية الرءوس أثناء الجلوس، والذي يعمل على تناغم عضلات أعلى ذراعيك.

ثني العضلة ثلاثية الرءوس أثناء الجلوس

١ اجلس على أقصى حافة السرير، وركبتاك مثنيتان وقدماك مسطحتان على الأرض. ضع يديك على حافة السرير ووجه أصابعك إلى الأمام.

٢ حافظ على استقامة ذراعيك، وارفع مؤخرتك عن حافة السرير. مع الاحتفاظ باستقامة ظهرك، وشد عضلات معدتك للداخل، اثنِ مرفقيك واخفض مؤخرتك نحو الأرض. تأكد من أن مرفقيك لا يرتكزان إلى الخارج عن طريق الضغط عليهما قليلًا تجاه بعضهما البعض.

٣ ابسط ذراعيك لرفع وركيك مرة أخرى. كرر خمس مرات.

تنفس اليوجا

تمرين تنفس اليوم يعلمك كيف تجعل شهيقك متقطعًا. وهو بمثابة مقدمة لتمرين الغد، والذي يخفض ضغط الدم. ستحتاج إلى ممارسة تمرين اليوم فقط في هذه المناسبة؛ لقد ضمّنتها بحيث يمكنك جعل نفسك معتادًا على هذه التقنية.

فيلوما براناياما مرحلة ١

١ اقضِ ٥ دقائق في الاسترخاء بهدوء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) مع إغلاق عينيك.

٢ قم بالشهيق لمدة ٢-٣ ثوان، ثم احبس نفسك لمدة ٢-٣ ثوان. قم بالزفير لمدة ٢-٣ ثوان أخرى قبل حبس أنفاسك مرة أخرى. كرر حتى تمتلئ رئتاك (عادة ٤-٥ أنفاس صغيرة).

٣ ازفر ببطء وبشكل ثابت حتى تشعر أن رئتيك فارغتان. تنفس بشكل طبيعي قبل تكرار التمرين مرة أخرى. اقضِ بعض الوقت مستجمًا في تأمل هادئ قبل الاستيقاظ.

النفس المهدئ

تظهر الأبحاث أن التنفس اليوجي يعزز من انخفاض استهلاك الأكسجين، وانخفاض معدل ضربات القلب، وخفض ضغط الدم.

اليوم الخامس

القائمة اليومية

الفطور: الفطر الحار بالثوم (انظر صفحة ١٨٣)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: الرنجة المخللة (انظر صفحة ١٨٧). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالحبوب المختلطة وزيت عين الجمل. لفافة الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم. ثمرة كيوي
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: الباذنجان والقرفة (انظر صفحة ١٨٩). السبانخ. الذرة الحلوة. مكرونة القنب أو المصنوعة من الحبوب الكاملة. بودنج الشوفان (انظر صفحة ١٩٤)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

تحتوي الوجبة الرئيسية اليوم على الباذنجان، نوع من الخضراوات التي يعتقد أنها تساعد على خفض مستويات الكولسترول في الدم جزئيًا من خلال تأثيرها كمضادة للأكسدة، وجزئيًا من خلال تحفيز إنتاج الصفراء في الكبد لإفراز المزيد من الكولسترول. على الرغم من أن الوصفات غالبًا ما تقترح استخلاص العصائر المريرة من الباذنجان باستخدام الملح، أنا لا أنصح بذلك. التمليح غير مناسب للغاية لأي شخص لديه فرط ضغط الدم؛ والمكونات المريرة تعطي الباذنجان فوائد صحية مهمة.

روتين التمرين اليومي

امشِ في خطى تتراوح بين المعتدلة والسريعة لمدة ٣٠ دقيقة اليوم. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى الرابع، يليها تمرين رفع الساقين مع الركوع والذي يعمل على تناغم عضلات مؤخرتك وظهر فخذيك.

رفع الساقين مع الركوع

١ اركع على أربع ورأسك لأسفل قليلًا، وظهرك مستقيم ومواز للأرض.
٢ مدد ساقًا واحدة إلى الوراء حتى تكون مستقيمة تمامًا خلفك. اثبت لثلاث عدات، ثم عد إلى الركوع على أربع.
٣ قم بعشرة من تلك بكل ساق.

تنفس اليوجا

فيلوما براناياما المرحلة الثانية هو تمرين تنفس متقدم يتم استخدامه للتقليل من فرط ضغط الدم. إيقاعه أسهل أن تفهمه بمجرد أن تكون قد حاولت ممارسة تمرين البارحة للتنفس المتقطع.

فيلوما براناياما المرحلة ٢

١ اقض ٥ دقائق مستريحًا بهدوء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) مع إغلاق عينيك.
٢ عندما تشعر بأنك مستعد، ازفر كلية حتى تشعر أن رئتيك فارغتان. ثم استنشق بسلاسة حتى تشعر بأن رئتيك ممتلأتان.
٣ ازفر ببطء لمدة ٢ أو ٣ ثوان، ثم توقف، احبس أنفاسك لمدة ٢-٣ ثوان. ازفر مرة أخرى لمدة ٢-٣ ثوان قبل التوقف مرة أخرى. كرر حتى تشعر بأن رئتيك فارغتان (عادة ٤-٥ وقفات).
٤ اشهق وازفر بشكل طبيعي لبضع مرات، ثم كرر.
٥ قم بـ ٥-١٠ تمارين زفير متقطعة. مع الممارسة، سيمكنك قضاء ١٠ دقائق في التبديل بين الزفير المتقطع مع ثلاث دورات من التنفس الطبيعي. من أجل الخاتمة، استلق بهدوء، وتنفس بشكل طبيعي.

اليوم السادس

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١) مع إضافة اللوز، وبذور الكتان، والتوت

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: حمصية الأفوكادو والحمص (انظر صفحة ١٩٥). كعك الشوفان. وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالبذور المختلطة، والفاصوليا المبرعمة، والصلصلة البلسمية (انظر صفحة ١٤٩). زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من عين الجمل

العشاء: حساء الطماطم المشوي والفلفل الأحمر (انظر صفحة ١٨٧). صدور الدجاج المشوية منزوعة الجلد والمنقوعة في زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض. البروكلي. الأرز الأحمر، أو البني، أو الأرز البري، أو الكينوا

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

إزالة الجلد من الدجاج والدواجن الأخرى تجعل وجبتك أكثر صحية. إن وجبة الليلة تحتوي على ١٧ جم (٣/٥ أوقية) من الدهون لكل ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية) مع الجلد على صدور الدجاج، ولكن ٢,٢ جم فقط (٢/٢٥ أوقية) في ١٠٠ جم (٣,٥ أوقية) من دون الجلد.

روتين التمارين اليومي

كونك مشيت كل يوم هذا الأسبوع، أقترح عليك أن تبدأ بنظام ركوب الدراجات. مثاليًا، اركب الدراجة يومًا بعد يوم، وامشِ في تلك الأيام التي لا تركب الدراجة فيها. يمكنك ركوب الدراجات خارج المنزل (تأكد من أنك ترتدي خوذة) أو على دراجة تمارين ثابتة. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى الخامس، يليها تمرين رفع الساق مع الركوع، الذي يعمل على تناغم عضلات أعلى فخذيك ومؤخرتك.

رفع الساق مع الركوع

١ اركع على أربع ورأسك لأسفل قليلًا ، وظهرك موازٍ للأرض.
٢ مدد ساقك اليمنى مباشرة خلفك. واثنِ ركبتك اليمنى إلى ٩٠ درجة، حتى يكون أخمص قدمك موازيًا للسقف. باستخدام حركات صغيرة، ارفع قدمك اليمنى إلى أعلى وأسفل ١٠ مرات.
٣ اخفض ساقك مرة أخرى وصولًا إلى نقطة البدء. كرر التمرين ثلاث مرات. كرر بساقك اليسرى.

تنفس اليوجا

تقنية اليوم تعزز الهدوء وتستخدم علاجيًا للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم.

تنفس تبديل المنخر

١ اجلس بشكل مريح وظهرك مستقيم (الجلوس وساقاك متقاطعتان على الأرض هو الأمثل).
٢ عندما تشعر بأنك مستعد، أغلق منخارك الأيمن بإبهامك. تنفس من خلال منخارك الأيسر، ببطء وبعمق، بينما تعد إلى أربعة.
٣ اترك منخارك الأيمن واستخدم خنصرك وبنصرك لتغلق منخارك الأيسر. الآن تنفس من خلال منخارك الأيمن بينما تعد حتى ثمانية.

٤ استنشق من خلال منخارك الأيمن لأربع عدات.
٥ حرر منخارك الأيسر، وأغلق منخارك الأيمن بإبهامك وازفر من خلال منخارك الأيسر لثماني عدات. قم بتلك الدورة مرتين أولًا. اعمل عليها حتى تصل إلى ١٠ تكرارات. اختمها بالتأمل الهادئ.

اليوم السابع

القائمة اليومية

الفطور: كمبوت الروبوس بالفانيليا (انظر صفحة ١٨٣). زبادي حيوي قليل الدسم
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: حساء كريمة الجرجير المائي (انظر صفحة ١٨٥). وعاء من أوراق السلطة المختلطة مرشوشة بالبذور المختلطة، وبراعم الفاصوليا، والشمندر المبشور، والنعناع المفروم، والصلصة البلسمية (انظر صفحة ١٤٩). لفافة الحبوب الكاملة أو خبز بيتا. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: لازانيا الفطر وعين الجمل (انظر صفحة ١٩٣). السبانخ. الجزر الصغير. ملبن التين الكريمي (انظر صفحة ١٩٥)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

روتين التمارين اليومي

اذهب في نزهة سريعة لمدة ٣٥ دقيقة اليوم. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى السادس، يتبعها تمارين رفع اللوح الخشبي، والتي تعمل على تناغم عضلات ذراعيك وبطنك.

رفع اللوح الخشبي

١ انبطح على الأرض وذراعاك مثنيتان ويداك مسطحتان على الأرض بالقرب من كتفيك على استعداد للقيام بالضغط لأعلى. اضغط أصابع قدميك في الأرض، شد عضلات بطنك إلى الداخل وابسط ذراعيك لترفع جسمك عن الأرض، مثل خط مستقيم كاللوح الخشبي من كعبك إلى رأسك.
٢ ابقَ في وضع اللوح الخشبي لمدة ٣ ثوان، ثم اخفض نفسك ببطء إلى الأرض. قم بذلك خمس مرات.

استشارة معالج بالأعشاب

الآن وقد انتهى الأسبوع الأول، أنا أقترح عليك أن تزر أحد المعالجين بالأعشاب الذي سوف يختار العلاجات العشبية والتي ستناسبك كفرد في الأغلب. في المشورة الأولى، التي تستمر عادة ساعة واحدة، المعالج بالأعشاب سيقيم صحتك العامة ويسأل عن أي أدوية ومكملات غذائية تتناولها. فإنه سوف يسألك عن نظامك الغذائي، وعملك، ونمط حياتك، وتاريخك الطبي، وحالتك الجسدية، والعقلية، والعاطفية الحالية. المعالج بالأعشاب سيفحص نبضك وربما يستمع إلى قلبك ورئتيك. وسوف يعطيك واحدًا أو أكثر من العلاجات العشبية لتأخذها معك. غالبًا ما توصف الأعشاب في صورة مستخلص بالنقع أو مستخلص بالغلي (التي تصنع بغلي الأعشاب في الماء). كما تستخدم الأقراص والكبسولات العشبية. ويتم تقييم نتائج العلاج في متابعات من ١٥-٣٠ دقيقة. كدليل، توقع أن تحتاج لشهر من العلاج كل عام إن كنت تعاني فرط ضغط الدم. للعثور على معالج بالأعشاب، انظر صفحة ٢٣٧.

اليوم الثامن

القائمة اليومية

الفطور: عصيدة الموز والقرفة (انظر صفحة ١٤١)

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: صحن من الأفوكادو والطماطم المفرومة الممزوجة ببراعم الفاصوليا، والرمان، والهندباء في صلصة الخل البلسمي (انظر صفحة ١٤٩). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من عين الجمل

العشاء: بديل الكافيار (انظر صفحة ١٩٦). شريحة السلمون منقوعة في زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض ومشوية. الأرز الأحمر أو البني أو الأرز البري، أو الكينوا. السبانخ مع زيت الزيتون

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

روتين التمارين اليومي

اذهب في نزهة سريعة لمدة ٣٥ دقيقة اليوم، أو اركب دراجة لمدة ٢٠ دقيقة. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى السابع. اليوم، أنا أقدم سلسلة من تمارين

التشيجونج (انظر الصفحات ٦٢-٦٣) التي من شأنها أن تساعدك على الاسترخاء في نهاية اليوم. وضع البدء يجهز عقلك وجسمك للتسلسل. عد إلى هذا الوضع بين كل تمرين تشيجونج وآخر.

وضع بدء التشيجونج

١ قف مستقيمًا وقدماك قريبتان من بعضهما البعض ومتلامستان، وأصابع قدميك مشيرة إلى الأمام. اترك ذراعيك مسترخيتين على جانبيك وراحتي يديك تواجهان الداخل. افتح ركبتيك.

٢ أرخِ جسمك - تخيل أنك دمية تتدلى من خيط. أبقِ رأسك عاليًا، متطلعًا إلى الأمام. فارق بين شفتيك ولامس سقف فمك برفق بطرف لسانك. تنفس بلطف من خلال أنفك وازفر عن طريق فمك.

التأمل

من اليوم فصاعدًا، اقضِ ١٥ دقيقة يوميًا في تأمل/تخيل هادئ؛ هذه أداة قوية يمكنها أن تقلل بشكل ملحوظ من ضغط دمك. إليك التأمل الأول.

الابتسامة الداخلية

١ اجلس أو قف بشكل مريح ومارس إحدى تقنيات التنفس التي قد تعلمتها. الآن تخيل شيئًا ما يجعلك تبتسم. اسمح للابتسامة بالتألق من عينيك والسفر إلى الداخل.

٢ ركز على منطقة سرتك. اسمح للابتسامة بأن تشع هنا. كن مسترخيًا وهادئًا. انظر ما إذا كان يمكنك أن تشعر بدفء أو باهتزاز في قاع معدتك.

العلاج بالموسيقى

تظهر الأبحاث أن الموسيقى الكلاسيكية يمكن أن تجعلك تسترخي، وهو أمر جيد لضغط دمك. في إحدى الدراسات، مجموعة واحدة من الناس قد استمعت إلى موزارت، ومجموعة أخرى استمعت لموسيقى العصر الجديد (New age music)، ومجموعة ثالثة قرأت المجلات. بعد ثلاثة أيام، تلك التي تستمع إلى موزارت أبلغت عن أعلى مستويات السلام، والهدوء العقلي، والاسترخاء.

اليوم التاسع

القائمة اليومية

الفطور: التين مع الرمان (انظر صفحة ١٨٤)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: كمبوت الفاصوليا السوداء مع الكمون والكزبرة (انظر صفحة ١٨٥). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالبذور المختلطة والمرشوشة رشًا خفيفًا بزيت عين الجمل. لفافة الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفاكهة
وجبة خفيفة بعد الظهر: المكسرات المحمصة المختلطة (انظر صفحة ١٩٥)
العشاء: ورق العنب المحشو مع سلطة الزبادي (انظر صفحة ١٩٠). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المنثور عليها الزيتون الأسود والبذور مختلطة في صلصة الخل البلسمي (انظر صفحة ١٤٩). سلطة الفواكه الدافئة (انظر صفحة ١٩٤)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

روتين التمارين اليومي

اذهب في نزهة سريعة لمدة ٣٥ دقيقة اليوم، أو اركب دراجة لمدة ٢٠ دقيقة. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى السابع. في المساء مارس وضع التشيجونج من اليوم الثامن، ثم قم بالتمرين التالي، والذي يفتح القلب والرئة ويشجع تدفق التشي الحر.

تشيجونج - فتح القلب

١ في وضع البدء، استنشق وارفع ذراعيك أمامك لارتفاع الكتف. وفي أثناء زفيرك، قم بحركة مدلكة للصدر: مد ذراعيك إلى الجانبين، واثنِ مرفقيك واجلب يديك معًا أمام صدرك.

٢ تابع هذه الحركة لمدة ١ دقيقة. ثم قف في تأمل لمدة ١ دقيقة.

التخيل

هذا التخيل القوي سيساعد على خفض ضغط دمك.

تخيل الضوء الأزرق

١ اجلس بهدوء وعيناك مغلقتان. تخيل جسمك كشكل أحمر، ونابض.

القضاء على الضغط

الضغط يجعل من فرط ضغط الدم أسوأ، لذلك فمن المهم تحديد أسباب الضغط ومعالجتها. الأسباب الشائعة هي مشاكل العلاقات أو العمل أو شعور بأنه "لا يوجد هناك أبدًا ما يكفي من الوقت". حاول تعلم مهارات إدارة الوقت، وكيفية تحديد أولويات المهام والانتداب. حافظ على وتيرة نفسك؛ خصص وقتًا للتمرن والوجبات. خذ فترات راحة منتظمة. حاول أن تفصل العمل عن المنزل واعرف كيف تكون حازمًا بحيث تكون فعالًا في التعبير عن احتياجاتك. إذا لم تعمل تقنيات المساعدة الذاتية، فضع في اعتبارك الذهاب إلى دورة إدارة الضغط أو رؤية مستشار الضغط.

٢ تخيل أن هناك لمبة تضاء أعلاك. فإنها تضيء بلون أزرق والذي يغمر جسمك ويدخل خلاياك.

٣ تخيل أن شكلك الأحمر النابض يتغير إلى شكل أزرق، ومتموج لطيف. استلقِ في الوهج البارد، والمريح مع قيام الضوء الأزرق بخفض ضغط دمك. استرخِ في الضوء لمدة ١٥ دقيقة.

اليوم العاشر

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: سلطة الحمص الدافئة (انظر صفحة ١٨٦). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالمكسرات، والشمندر المبشور، وزيت الزيتون البكر الممتاز. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من عين الجمل
العشاء: السلمون المرقط الوردي (انظر صفحة ١٩٣). القرنبيط الأرجواني المبرعم. البطاطا الحلوة. الذرة الحلوة. بودنج الشوفان (انظر صفحة ١٩٤)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

عشاء اليوم هو سمك السلمون المرقط المطبوخ في عصير العنب الوردي؛ سمك السلمون المرقط يحتوي على كمية مفيدة من أحماض أوميجا ٣ الدهنية، في حين أن إضافة اللوز تزيد من القيمة المضادة للأكسدة والخصائص الخافضة للكولسترول لهذا الطبق اللذيذ.

روتين التمارين اليومي

اذهب في نزهة سريعة لمدة ٣٥ دقيقة اليوم، أو اركب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى السابع. في المساء مارس وضع التشيجونج من اليومين الثامن والتاسع، ثم قم بتمرين التشيجونج التالي.

تشيجونج-توجيه التشي داخليًا

١ قف في وضع البدء. افرك يديك معًا ثم ضع يديك على قاعدة قفصك الصدري؛ يدك اليمنى على الجانب الأيمن ويدك اليسرى على الأيسر. حرك يديك في دائرة وتخيل التشي تتدفق من يديك إلى كبدك على اليمين، وطحالك على اليسار.
٢ اشعر بالحرارة تتجمع في يديك وتسافر في جسمك، مساعدة أعضائك الداخلية على العمل.
٣ حرك يديك على عظمة القص وسرتك. تخيل التشي تعبر من يديك إلى قلبك وأوعيتك الدموية الرئيسية. أخيرًا، انقل راحة يديك لأسفل ظهرك وتخيل التشي تتدفق لكليتك وغددك الكظرية.
٤ استمر طالما كنت تشعر بالتشي تتدفق بقوة، ثم عد إلى وضع البدء.

العلاج بالإبر

تقنية العلاج بالإبر تساعدك على الاسترخاء. اعثر على نقطة عينك الثالثة؛ بين حاجبيك على جسر أنفك. دلك هذه النقطة بقوة بأصبعك الأوسط المهيمن. اصنع حركات دائرية صغيرة فوق النقطة، في كل من اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة، للحد من الفائض من التشي الراكدة. تلاعب بهذه النقطة لمدة ٣ دقائق للمساعدة في تصفية وتهدئة عقلك.

قوة الدراجة

عندما تصبح أكثر لياقة، يمكنك ببطء زيادة حدة ركوبك للدراجات من خلال الضغط على الدواسة أسرع أو الركوب لأعلى التلال.

اليوم الحادي عشر

القائمة اليومية

الفطور: مزيج التوت البري والجوز البرازيلي (انظر صفحة ١٨٤)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: حساء كريمة الجرجير المائي (انظر صفحة ١٨٥). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مصنوع من الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: سموثي التوت (انظر صفحة ١٩٦)
العشاء: الفطر المشوي مع اللوز والريحان (انظر صفحة ١٩٤). الخضراوات المشوية (طماطم الكرمة الصغيرة، والكوسة، والباذنجان، والفلفل الأحمر، والبصل الأحمر). المكرونة المصنوعة من القنب أو الحبوب الكاملة. لوح شيكولاتة داكنة ٤٠-٥٠ جم (حوالي ١,٥ أوقية)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

روتين التمارين اليومي

اذهب في نزهة سريعة لمدة ٤٠ دقيقة اليوم، أو اركب الدراجة لمدة ٢٥ دقيقة. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى السابع. في المساء مارس وضع التشيجونج من اليوم الثامن إلى العاشر، ثم قم بتمرين التشيجونج التالي والذي يوجه طاقة التشي لأسفل خلال جسمك ليعزز إحساسًا من الهدوء ويحسن دورتك الدموية.

التشيجونج - توجيه التشي لأسفل

١ قف في وضع البدء. تنفس بعمق. ارفع ذراعيك وضم راحتيك معًا في إيماءة تشبه الصلاة أمام أعلى صدرك.
٢ ارفع بعناية ساقك اليسرى واثنها حتى يرتاح كاحلك الأيسر على ركبتك اليمنى. عندما تزفر، احنِ ساقك اليمنى برفق واترك وزنك يغرق فيها. حافظ على توازنك هنا لمدة ٣٠-٦٠ ثانية. كرر مع الساق الأخرى. عد إلى وضع البدء من أجل تأمل هادئ.

استرخاء العضلات

أغلق الستائر، أشعل بعض الشموع وشغل بعض الموسيقى الكلاسيكية لتمرين الاسترخاء هذا.

فحص التوتر

في نقاط مختلفة في يومك، قف وافحص جسمك عقليًا بحثًا عن مناطق التوتر في العضلات. هل العضلات في ظهرك أو كتفك أو فكك تحمل توترًا؟ إذا كان الأمر كذلك، فاجعل من المهم أن تطلق هذا التوتر.

استرخاء العضلات التدريجي ١

١ استلقِ على حصيرة أو سرير، أغمض عينيك وتنفس ببطء وعمق. ابدأ بشد أصابع قدميك. اثبت لعشر عدات، ثم استرخِ. اشعر بالتوتر ينخفض بعيدًا.
٢ قم بثني قدميك. اثبت لعشر عدات ثم حررهما واترك التوتر يرحل.
٣ حرك جسمك صعودًا ببطء، من خلال ساقيك، وأردافك، وبطنك، وظهرك، وكتفيك، وذراعيك، ويديك، وأصابعك، ورقبتك، ورأسك، عن طريق شد وإرخاء كل مجموعة من العضلات.
٤ واصل التحقق مرة أخرى من العضلات التي عملت عليها للتأكد من أن التوتر لم يتسلل إليها مرة أخرى. بمجرد أن يكون جسمك كله مسترخيًا، ارقد بهدوء لمدة ١٠ دقائق.

اليوم الثاني عشر

القائمة اليومية

الفطور: الفطر الحار بالثوم (انظر صفحة ١٨٣)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: صحن من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالبذور المختلطة، والشمندر المبشور، وزيت عين الجمل. خبز بيتا المصنوع من الحبوب الكاملة أو لفافة الحبوب. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من عين الجمل
العشاء: حساء البصل الفرنسي (انظر صفحة ١٨٨). قطعة من الدجاج أو الديك الرومي منزوع الجلد، منقوع في الأعشاب الطازجة وزيت الزيتون، ثم يشوى. السبانخ. الكسكسي.

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

حساء البصل الفرنسي اليوم هو بداية لذيذة ومغذية لعشائك. البصل يحتوي على مواد كيميائية نباتية تحتوي على كبريت مماثل للثوم (انظر صفحة ٨٣).

روتين التمارين اليومي

اذهب في نزهة سريعة لمدة ٤٠ دقيقة اليوم، أو قم بركوب الدراجة لمدة ٢٥ دقيقة. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى السابع. في المساء، استرخِ مع تسلسل التشيجونج من اليوم الثامن إلى الحادي عشر، ثم قم بالتالي.

التشيجونج - موازنة ضغط الدم

١ قف في وضع البدء. مدد ذراعك اليمنى خارجًا إلى الجانب حتى تكون موازية للأرض، وراحة يدك موجهة لأعلى. الآن قوس ذراعك اليسرى حتى تشكل منحنى لطيفًا، وراحة يدك تواجه قمة رأسك.
٢ انقل وزنك على ساقك اليسرى، مع الانثناء قليلًا عند الركبة. حافظ على استقامة ساقك اليمنى وارفع كعبك الأيمن قليلًا بعيدًا عن الأرض. أدر رأسك لتنظر إلى يدك اليمنى.
٣ الآن قوس ذراعك اليمنى فوق رأسك وابسط ذراعك اليسرى إلى الجانب، وراحتك موجهة لأعلى. في الوقت نفسه، انقل وزنك على ساقك اليمنى، مع الانثناء قليلًا عند الركبة. مدد ساقك اليسرى واترك كعبك الأيسر يرتفع قليلًا. استدر لتنظر إلى اليسار.
٤ تحرك بلطف من جانب إلى آخر على هذا النحو، لعدة مرات.

الاسترخاء

تقنية اليوم تشبه الأمس، ولكنها تعزز مستوى أعمق من الوعي بالعضلات.

استرخاء العضلات التدريجي ٢

١ استلقِ، وأغمض عينيك وتنفس بعمق. اثنِ أصابع قدميك قليلًا حتى يدخلها فقط القليل من التوتر. قم بالعد إلى ١٠، ثم استرخ؛ اشعر بانخفاض التوتر بعيدًا.
٢ قم بثني قدميك قليلًا. اثبت لعشر عدات ثم استرخِ؛ اشعر بالتوتر يرحل.
٣ مرن جسمك صاعدًا لأعلى مع أقل شد ممكن لكل مجموعة من العضلات ثم إرخائها. كن على وعي بكيف يختلف شعورك بالعضلات المشدودة قليلًا عن العضلات المسترخية بالكامل.
٤ أنهِ التمرين بأقل شد ممكن لكل عضلة في جسمك في الوقت نفسه، ثم إرخائها.

اليوم الثالث عشر

القائمة اليومية

الفطور: التين مع الرمان (انظر صفحة ١٨٤)
وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة
الغداء: مزيج الماكريل المدخن والمانجو (انظر صفحة ١٨٦). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالفاصوليا المبرعمة، والشمندر، والشمر المبشور، والبذور المختلطة، وزيت عين الجمل. الزبادي الحيوي قليل الدسم

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: براعم الفاصوليا، والجزر، والبصل، والفطر، والبازلاء الحلوة، والقرنبيط المقلي بالتقليب، مع الزنجبيل، والثوم، والكزبرة، وعشبة الليمون. الأرز الأحمر، أو البني، أو الأرز البري، أو الكينوا. الراوند المطهي غير المحلى مع فروماج الفانيليا الأبيض قليل الدسم

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

روتين التمارين اليومي

اذهب في نزهة سريعة لمدة ٤٠ دقيقة اليوم، أو قم بركوب الدراجة لمدة ٢٥ دقيقة. قم بتمارين تناغم العضلات من اليوم الأول إلى السابع. في المساء، استرخِ مع تسلسل التشيجونج من اليوم الثامن إلى الثاني عشر، ثم أضف التمرين التالي، والذي يشمل التخيل لإزالة التشي الراكدة ويعيد ملأها بالتشي الكونية الطازجة.

التشيجونج - إزالة التشي الراكدة

١ قف في وضع البدء. تنفس بعمق وارفع ذراعيك فوق رأسك.
٢ في أثناء زفيرك، اخفض ذراعيك وتخيل التشي الراكدة تسحب خارجة من جسمك، من خلال باطن قدميك، عميقًا لداخل الأرض. وهي تستنزف بعيدًا، تخيل التشي

العلاج النباتي

النظر إلى النباتات الخضراء يساعد على خفض ضغط الدم والقلق خلال الأنشطة المجهدة. الاسترخاء في غرفة تطل على منظر شجرة ينتج انخفاضًا في ضغط الدم أكثر سرعة من الاسترخاء في غرفة لا تطل على منظر.

الطازجة تأتي من خلال قمة رأسك. اشعر بالتوتر والإرهاق وهما يستنزفان مع إعادة شحن التشي خاصتك.

٣ تخيل التشي الطازجة تتدفق من خلال جسمك، ثم تستقر أسفل سرتك مباشرة (في منطقة تسمى التان تيان، انظر صفحة ٦٢). مع الممارسة، قد تبدأ في الشعور بالاهتزاز والدفء في هذه المنطقة حيث تتركز التشي هناك.

العلاج بالطفو

اليوم، أود منك أن تحجز سلسلة من أربع جلسات طفو على الأقل في أقرب مركز لك للطفو. العلاج بالطفو يمكن أن يساعدك على تحقيق أعمق استرخاء ممكن من دون النوم، ولقد ثبت أن جلسة الطفو الواحدة لمدة ٤٥ دقيقة تخفض فرط ضغط الدم. أنت تستلقي في خزان معزول عن الضوء والصوت يحتوي على بركة ضحلة من المياه في درجة حرارة الجلد، والتي يضاف إليها أملاح إبسوم (كبريتات المغنيسيوم). هذا يشكل محلولًا مشبعًا للغاية من المياه المالحة التي هي حتى أكثر قدرة على التعويم من البحر الميت. الطفو يحرر عقلك من الملهيات الحسية المعتادة؛ نتيجة لذلك، يولد الدماغ موجات ثيتا بسهولة أكثر، والتي ترتبط مع مشاعر الهدوء.

اليوم الرابع عشر

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١) مع الرمان والتوت الأزرق

وجبة صباحية خفيفة: قطعة من الفاكهة

الغداء: البطاطا الحلوة المشوية. جبن قريش قليل الدسم. الجرجير. براعم الفاصوليا مع الشمندر المبشور والكرفس وعين الجمل. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من عين الجمل

العشاء: القاروص مع الليمون الحامض والكزبرة (انظر صفحة ١٨٨). القرنبيط. الكسكسي. كمبوت عين الجمل والفاكهة (انظر صفحة ١٩٥)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ١٥٨

روتين التمارين اليومي

اليوم، ومن الآن فصاعدًا، اذهب في نزهة سريعة لمدة ٤٥ دقيقة، أو قم بركوب الدراجة لمدة ٣٠ دقيقة في معظم أيام الأسبوع. أيضًا قم بتمارينك لتناغم العضلات من اليوم الأول إلى السابع. في المساء، استرخ عن طريق القيام بتسلسل التشيجونج. تمرين اليوم، والذي توجه التشي فيه إلى التان تيان، يكمل التسلسل.

تشيجونج - تمرين الإغلاق

١ قف في وضع البدء. اترك جسمك يغرق قليلًا عند ركبتيك وخصرك. اجلب يديك أمام جسمك، عند مستوى سرتك، واجعل راحتي يديك موجهتين لأعلى وأطراف أصابعك تتلامس تقريبًا.

٢ استنشق وارفع التشي عن طريق بسط جسمك وتقويس ذراعيك حتى تواجه راحتاك جبهتك بلطف.

٣ ازفر وأدر راحتيك للأسفل - ادفعهما إلى أسفل بقدر ما تستطيع، ثم اترك ذراعيك في وضع استرخاء.

٤ كرر هذا الرفع والخفض ست مرات. ثم اجعل كلًا من يديك ترتاح فوق الأخرى فوق التان تيان خاصتك. تخيل طاقة التشي تتدفق من بين يديك إلى منطقة سرتك. بعد دقيقة أو دقيقتين، عد إلى وضع البدء.

استشارة متخصص علم المنعكسات

اليوم، أنا أقترح عليك التشاور مع متخصص علم المنعكسات. علم المنعكسات يعمل على مناطق ردات الفعل على قدميك. بعد سؤالك عن تاريخك الطبي وكذلك صحتك الحالية ونمط حياتك، سوف يطلب متخصص علم المنعكسات منك إزالة أحذيتك والاسترخاء على الأريكة أو على مقعد مع رفع قدميك. فإنه سوف يضع غبارًا خفيفًا من مسحوق التلك على يديه، ثم يستخدم أصابعه وإبهاميه لتحفيز مناطق ردات الفعل في جميع أنحاء قدميك. الهدف هو العثور على أي نقاط مؤلمة ومن ثم تدليك هذه النقاط لتفريق الرواسب تحت الجلد. هذا يعزز تدفق الطاقة ويفتح ممرات الأعصاب المسدودة. علاجك سوف يركز بعد ذلك على مناطق القدم المرتبطة بفرط ضغط الدم (انظر صفحة ٥٣). الجلسة تستمر عادة ٤٥-٦٠ دقيقة. بعد ذلك، سوف تشعر بشعور عميق من الاسترخاء. للعثور على متخصص علم المنعكسات، انظر صفحة ٢٣٧.

متابعة البرنامج المعتدل

أحسنت! لقد اتبعت البرنامج المعتدل لمدة أسبوعين. الآن أود منك أن تستمر مع خطة الأكل لمدة أسبوعين آخرين. هذا سوف يعطيك مدة شهر كامل من الأكل الصحي ويجعلك معتادًا جيدًا جدًا على الأطعمة التي تحتاج لتشتريها وتتناولها. بعد هذه النقطة يمكنك البدء في تنويع الأطعمة التي تتناولها، وتشمل بعض الوصفات الجديدة. المعلومات التالية سوف تمكنك من تخطيط مستقبلك طويل الأجل باستخدام مبادئ البرنامج المعتدل.

نظامك الغذائي على المدى الطويل

النظام الغذائي الذي كنت تتبعه هو نظام غذائي متقدم، وأقل في المحتوى الجليسيمي والذي، بالإضافة لاتباعه للمبادئ الأساسية لنظام داش DASH الغذائي (انظر صفحة ٦٦)، يشمل أيضًا أطعمة إضافية والتي هي مفيدة للأشخاص الذين يعانون من فرط ضغط الدم. هذه الأطعمة الفائقة (انظر صفحات ٨٠-٨٦) لديها تأثير كبير خافض لضغط الدم. هذه المبادئ التوجيهية سوف تساعدك على الاستمرار على هذا النظام الغذائي:

- ضمّن العديد من الأطعمة الفائقة، مثل اللوز، والتفاح، والخضر الورقية، والشوفان، والأسماك الزيتية، وبذور اليقطين، بقدر ما يمكنك كل يوم (انظر الصفحات ٨٠-٨٦ للحصول على قائمة كاملة).
- استمر في استخدام الحبوب منخفضة المؤشر الجليسيمي المدرجة في الخطة المعتدلة، مثل مكرونة القنب، والأرز الأحمر، والأرز البري، والكينوا.
- كل أسبوع، اقضِ يومين نباتيين أو ثلاثة، وتناول الأسماك مرتين أو ثلاث مرات، واللحوم مرة واحدة فقط أو مرتين.
- برعم مجموعة متنوعة من الحبوب والبذور في المنزل.
- استمر في صنع تركيباتك الخاصة من عصائر الفواكه والخضار، وشاي الأعشاب الطازج.

الوصفات

استكشف الوصفات المعتمدة على الأسماك والنباتية؛ سوف تجد البعض في www.naturalhealthguru.co.uk ويمكنك مشاركة وصفاتك المفضلة لديك هناك، أيضًا، مع المتبعين الآخرين للبرنامج المعتدل ليجربوها. لا يجب عليك الاستمرار في

اتباع الوصفات الرسمية في البرنامج المعتدل: ببساطة شوي السمك أو خبزه مع زيت الزيتون، وعصير الليمون/الليمون الحامض، والأعشاب الطازجة والفلفل الأسود يوفر وجبة لذيذة، وسريعة، وصحية. اجمع هذا مع سلطة الخضار الطازجة أو المطهية قليلًا على البخار، بالإضافة إلى الحبوب منخفضة المؤشر الجليسيمي، وسيكون لديك وجبة مفيدة لصحة جهازك القلبي الوعائي.

اختيار الأسماك

لأن الأسماك سوف تلعب دورًا بارزًا في نظامك الغذائي على المدى الطويل، من المفيد معرفة كيفية اختيار الأسماك ذات الحالة الأمثل، وأيضًا كم يجب عليك شراؤه. إليك بعض الإرشادات:

- حاول شراء الأسماك مباشرة من بائعي الأسماك أو تعاونيات صيادي الأسماك.
- افحص الأسماك؛ جلدها يجب أن يضيء كأدق حرير منسوج. ينبغي أن تكون رائحته مثل مياه البحر؛ مالحة، مع لمسة من الأوزون، بدلًا من أن تكون رائحته زفرة. الرائحة الزفرة هي نتيجة لتكسر كيميائي يشير إلى أن الأسماك ليست جديدة على النحو الأمثل. يجب أن تكون عيون الأسماك صافية، ومشرقة، وبراقة، وينبغي أن تكون الخياشيم ذات لون وردي أو أحمر مشرق صحي وينبغي أن تكون الحراشف متلاصقة.
- أجرِ "اختبار همز"؛ الكز اللحم بإصبعك. يجب أن يكون ملمسه رطبًا وصلبًا، ويرتد بمرونة، بدلًا من أن يبقى منخفضًا. هذا الاختبار مفيد حتى لو كان السمك طازجًا جدًا؛ يمكن حتى للأسماك الطازجة أن تكون مترهلة وفي حالة سيئة.
- التقط المحار لتقييم وزنه؛ يجب أن تبدو دائمًا ثقيلة بالنسبة لحجمها. تأكد من أن الرخويات مثل بلح البحر تغلق بقوة مع النقر وليست مغطاة بالأعشاب المتحللة، أو البرنقيل، أو الطين.
- الهدر يتراوح في السمك من حوالي الثلث في السمك الراهب إلى أكثر من الثلثين في كركند البحر. كقاعدة عامة، اشترِ ضعفي أو ثلاثة أضعاف المقدار الذي تريد أكله. لا ترمِ العظام؛ اسلقها مع الأعشاب والخضار لصنع مرق السمك.

نظام مكملاتك الغذائية على المدى الطويل

واصل أخذ مكملاتك الغذائية الموصى بها للبرنامج المعتدل (انظر صفحة ١٥٨) على المدى الطويل. إذا كنت قد أخذت المكملات في القائمة الموصى بها، فقد ترغب في إضافة

نوعية النوم

أولِ اهتمامًا بنوعية نومك. قلة النوم مصدر وسبب للضغط على حد سواء. اتبع هذه الإرشادات الأساسية للنوم: اذهب إلى الفراش في الوقت نفسه من كل ليلة؛ تجنب كل ما قد يحفز أو يسبب الضغط في المساء (على سبيل المثال، الكافيين، أو وجبة كبيرة، أو التمرن، أو العمل)؛ تأكد من أن غرفة نومك مظلمة وهادئة؛ واحصل على القدر الكافي من التمرن والضوء الطبيعي خلال النهار.

واحد أو أكثر من المكملات في القائمة الاختيارية لفائدة إضافية. التفاصيل الكاملة عن كل مكمل غذائي، بما في ذلك التحديثات بخصوص أحدث نتائج البحوث، تتوفر في www.naturalhealthguru.co.uk.

روتين تمارينك الرياضية

بعد أسبوعين من القيام بتمارين تناغم العضلات، يجب أن تكون قد بدأت في ملاحظة وجود اختلاف في نغمتك العضلية. استمر في هذه التدريبات، وإذا لم تكن تنتمي حتى الآن إلى صالة رياضية، فضع في اعتبارك الانضمام إلى واحدة وأخذ جلسة مع مدرب شخصي. اجعل هدفك القيام بما لا يقل عن ٤٥ دقيقة من التمارين الرياضية في معظم أيام الأسبوع، وواصل تدريبات التشيجونج في نهاية اليوم.

برنامج علاجك

واصل التأمل مرة واحدة على الأقل في اليوم لمدة ٢٠ دقيقة، أو، من الناحية المثالية، مرة في الصباح ومرة في المساء. واصل أيضًا القيام بأي من تمارين التنفس حيث يمكن لتلك أن تكثف من قوة تأملك. إذا وجدت من المفيد القيام بذلك، فقم بزيارة معالج بالأعشاب الطبية و/أو متخصص علم المنعكسات على أساس منتظم. ضع في اعتبارك حجز جلسات طفو منتظمة في مركز الطفو إذا وجدت التجربة باعثة على الاسترخاء.

مراقبة ضغط دمك

في أثناء مواصلة البرنامج المعتدل، راقب ضغط دمك على أساس أسبوعي، في نفس الوقت من اليوم، ما لم يطلب منك طبيبك التحقق منه على نحو أكثر تواترًا. قم بتسجيل قياساتك على نسخة من الجدول في صفحة ١١٢، بحيث يكون لديك سجل يمكن الوصول إليه بسهولة.

إذا كان ضغط دمك باستمرار أدناه ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي، أحسنت. البرنامج المعتدل يناسبك، ويجب أن تستمر فيه على المدى الطويل.

إذا كنت تأخذ أدوية مضادة لفرط ضغط الدم، قد ينظر طبيبك في تقليلها، إذا حكم هو أو هي بأن ذلك مناسب. هذا ليس شيئًا يجب عليك القيام به دون إشراف طبيبك حيث إن بعض الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم يجب أن تخفض ببطء.

إذا كان ضغط دمك باستمرار بين ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي و١٤٠/٩٠ ملم زئبقي، ففكر في التقدم إلى البرنامج كامل القوة لرؤية ما إذا كان يمكنك جعله يتراجع إلى أقل من ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي.

إذا كان ضغط دمك باستمرار أعلى من ١٤٠/٩٠ ملم زئبقي، يمكنك الانتقال إلى البرنامج كامل القوة، ولكن يجب عليك أيضًا استشارة طبيبك قبل القيام بذلك.

وصفات الفطور

كومبوت الروبوس بالفانيليا

تكفي ٤

١ كيس شاي روبوس بالفانيليا عشبي
٣٠٠ مل/٠,٥ بينت/١ كوب ماء مغلي
٨ شرائح تفاح مجفف
٨ حبات مشمش مجففة
٨ حبات تين مجففة
٨ حبات برقوق مجفف
١ حفنة زبيب
فروماج أبيض أو زبادي حيوي قليل الدسم، للتقديم
١ حفنة من اللوز المبشور، أنصاف عين الجمل أو البذور المختلطة، للتقديم (اختياري)

١ ضع كيس الشاي في وعاء مقاوم للحرارة، صب الماء واتركه حتى يبرد. أزل كيس الشاي.
٢ ضع الفواكه المجففة في وعاء، صب عليها الشاي واتركها في الثلاجة طوال الليل. ضع فوق كل حصة الفروماج الأبيض أو الزبادي، والمكسرات أو البذور.

الفطر الحار بالثوم

تكفي ٤

٢ عود كراث أندلسي، مقطع إلى شرائح
٢ بصلة خضراء، مقطعة إلى شرائح
٥ قطع من الزنجبيل الطازج ٥ سم/٢ أونصة، مقشرة ومبشورة
٢ فص ثوم، مطحون
١ ثمرة فلفل حار حمراء، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح
٤٥٠ جم/١ رطل عيش غراب، مقطع لأنصاف
١ معلقة كبيرة زيت زيتون
١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/٢/٣ ١ كأس عصير عنب أبيض
١ حفنة كزبرة طازجة أو بقدونس مسطح الأوراق، مفروم فرمًا خشنًا
٤ شرائح خبز محمص مصنوع من الحبوب الكاملة، للتقديم
فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اقلِ الكراث الأندلسي، والبصل الأخضر، والزنجبيل، والثوم، والفلفل الحار، والفطر في الزيت
٢ أضف العصير واتركه على نار هادئة. تبله وقلبه في الأعشاب. قدمه ساخنًا على الخبز المحمص.

التين مع الرمان

تكفي ٤

١ ثمرة رمان

٨ ثمرات تين طازج

١٢٥ مل/٤ أوقيات سائلة/١/٢ كوب فروماج أبيض قليل الدسم

١ اقطع الطرف التاجي لثمرة الرمان وقم بشق القشرة من الأعلى إلى الأسفل، في ستة أماكن حول الفاكهة. ضع الرمان في وعاء من الماء وقم بتكسير الأقسام مفرقًا إياها عن بعضها البعض. مزق الأغشية الرقيقة وانتزع البذور. البذور سوف تغرق، في حين أن الأغشية المرة والقشرة ستطفو من أجل فصل سهل. قم بالتصفية، مع الاحتفاظ بالبذور.

٢ اصنع ٢ فتحة عميقة في الجزء العلوي من كل حبة تين على شكل علامة زائد. افتح التين برفق، بحيث تشكل كل حبة شكلًا مماثلًا لزهرة التوليب. اخلط الفروماج الأبيض مع حبوب الرمان، مع الاحتفاظ بقليل من البذور من أجل التقديم.

٣ ضع التين على طبق التقديم. ضع خليط الفروماج الأبيض في التين بالملعقة، وقدم أي خليط متبق على جانب الطبق. رشه ببذور الرمان التي تم الاحتفاظ بها وقدمه.

مزيج التوت البري والجوز البرازيلي

تكفي ٤

٤٠٠ جم/١٤ أوقية توت بري

٣٠٠ جم/١٠٫٥ أوقية توفو حريري، مقطع إلى قطع كبيرة

١٠٠ جم/٣٫٥ أوقية/٢/٣ كوب جوز برازيلي، مفروم فرمًا خشنًا

١ ضع ٢ معلقة كبيرة من التوت البري جانبًا للتقديم. ضع التوت البري المتبقي في خلاط مع التوفو واخلط حتى يصبح الخليط ناعمًا. قسم الخليط بين ٤ أوعية تقديم زجاجية.

٢ رش الجوز البرازيلي المفروم فوق كل حصة، وفوقه التوت الذي تم الاحتفاظ به من قبل وقدمه.

وصفات الغداء

كمبوت الفاصوليا السوداء مع الكمون والكزبرة

تكفي ٤

- ٢٥٠ جم/٩ أوقيات/١,٢٥ كوب فاصوليا سوداء جافة، منقوع طوال الليل
- ٠,٥ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز
- ١ بصلة حمراء كبيرة، مقطعة
- ١ حبة فلفل أخضر كبيرة، مقطعة
- ٢ فص ثوم، مهروس
- ١ ملعقة صغيرة حبوب كمون، مطحونة
- ٤ حبات طماطم متوسطة، مقشرة، ومنزوعة الحبوب، ومقطعة
- ١ حفنة من أوراق الكزبرة الطازجة، مفرومة فرمًا خشنًا
- عصير ١ ليمونة حامضة تم عصرها حديثًا
- فلفل أسود مطحون حديثًا
- خبز مقرمش مصنوع من الحبوب الكاملة، للتقديم

١ صفِ واشطف الفاصوليا، ضعها في مقلاة، غطها بالماء واتركها حتى تغلي. اتركها على نار هادئة لمدة ١-١,٥ ساعة حتى تصبح لينة. صفها وضعها جانبًا.

٢ سخن الزيت في مقلاة. أضف البصل والفلفل الأخضر والثوم والكمون، واقلها مع التقليب لمدة ٥ دقائق. أضف الطماطم والفاصوليا وغطها كلها تقريبًا بالماء البارد. سخنها لتغلي، ثم اطهها على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

٣ قلب فيها أوراق الكزبرة وعصير الليمون. تبلها بالفلفل الأسود وقدمها مع الخبز.

حساء كريمة الجرجير المائي

تكفي ٤

- ٢ حبة بطاطس متوسطة ومقشرة ومفرومة فرمًا خشنًا
- ١ بصلة، مفرومة
- ٢ فص ثوم، مهروس
- ١ لتر/٣٥ أوقية مائية/٤ أكواب من مرق الخضار (انظر صفحة ١٥٢) أو ماء
- ١ حفنة كبيرة من الجرجير المائي، مفروم فرمًا خشنًا
- ١ كوب فروماج أبيض قليل الدسم
- جوزة الطيب المبشورة حديثًا
- فلفل أسود مطحون حديثًا

١ ضع البطاطس، والبصل، والثوم، والمرقة في قدر كبير. اتركها حتى تغلي، اخفض الحرارة واطهها على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.

٢ أضف الجرجير المائي إلى المقلاة واطهه لمدة ٥ دقائق إضافية. اتركها حتى تبرد قليلًا، ثم اهرسها في الخلاط، على دفعات إذا لزم الأمر. قلبها مع القلي في الفروماج الأبيض، ثم تبلها حسب المذاق بجوز الطيب أو الفلفل الأسود. قدمها ساخنة أو باردة.

سلطة الحمص الدافئة

تكفي ٤

١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز

١ بصلة حمراء، مفرومة

٢ فص ثوم، مهروس

١ ثمرة فلفل أحمر، مفرومة فرمًا خشنًا

٤٠٠ جم/١٤ أوقية علبة حمص، مصفاة

١ ثمرة طماطم كبيرة، مقشرة، منزوعة البذور، ومقطعة

عصير ١ ليمونة معصورة حديثًا

١ حفنة براعم فاصوليا

١ حفنة من البقدونس الطازج أو الشبت، مفرومة فرمًا خشنًا

فلفل أسود مطحون حديثًا

الخبز العربي (بيتا) المصنوع من الحبوب الكاملة، للتقديم

١ سخن الزيت في مقلاة كبيرة. أضف البصل، والثوم، والفلفل الأحمر، واطهِ المكونات فوق نار متوسطة حتى تصبح لينة. قلب الحمص مع المكونات واطهِ حتى يسخن ويبدأ في التلون.

٢ أضف الطماطم وعصير الليمون واطهِ لمدة دقيقتين. أضف براعم الفاصوليا وقلبها على نار هادئة حتى تصبح دافئة. قلب البقدونس أو الشبت مع المكونات وتبلها بالفلفل الأسود. قدمه مع خبز بيتا الدافئ.

مزيج الماكريل المدخن والمانجو

تكفي ٤

٢٥٠ جم/٩ أوقيات أوراق سلطة صغيرة مختلطة

٤ شرائح ماكريل مدخن مخلية، متبلة بالفلفل، ومنزوعة الجلد، ومقطعة إلى قطع في حجم اللقيمات

١ ثمرة مانجو ناضجة كبيرة، مقشرة، منزوعة البذر ومقطعة إلى مكعبات

١ ثمرة أفوكادو ناضجة، مقشرة، منزوعة البذر ومقطعة إلى مكعبات

٤ بصلات خضراء، مفرومة

١ حفنة من براعم الفاصوليا

١ حفنة من أوراق الكزبرة الطازجة

عصير ١ ليمونة حامضة معصورة حديثًا

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز أو زيت عين جمل

١ ملعقة صغيرة عسل صافٍ

١ ضع أوراق السلطة في وعاء تقديم. امزج بعناية الماكريل، والمانجو، والأفوكادو، والبصل الأخضر، وبراعم الفاصوليا، والكزبرة معًا في وعاء آخر واتركها جانبًا.

٢ ضع عصير الليمون الحامض، والزيت، والعسل في برطمان محكم الغلق ورجه بقوة. صبه على خليط الماكريل والمانجو واخلطه حتى يمتزج. صب خليط الماكريل والمانجو على أوراق السلطة وقدمه.

وصفات العشاء

الرنجة المخللة

تكفي ٤

لصنع التتبيلة:

٣٠٠ مل/١٠,٥ أوقية سائلة/١ كوب خل أحمر
٢ حبة توت عرعر
٢ حبة قرنفل
١ ورقة غار
٢ حبات فلفل أسود، مطحونة

٤ أسماك رنجة كبيرة، مخلية من الأمعاء ومنظفة، ومزالة الرءوس والعمود الفقري
٤ ملاعق صغيرة من الخردل المصنوع من الحبوب الكاملة
٤ أعواد كراث أندلسي، مقطعة إلى شرائح رقيقة
خبز الجاودار، للتقديم

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤
٢ ضع مكونات التتبيلة في مقلاة وسخنها حتى الغليان. اخفض الحرارة واتركها على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. ضعها جانبًا لتبرد قليلًا، ثم صفها، للتخلص من التوابل وورق الغار.
٣ افتح كل رنجة وانشر بداخلها الخردل. اترك ١ ملعقة كبيرة من الكراث جانبًا، قم برص المتبقي في خط في منتصف كل سمكة. لف من الرأس إلى الذيل وثبتها بعصا كوكتيل.
٤ ضع الرنجة في صحن مقاوم لحرارة الفرن وصب فوقها التتبيلة المصفاة. رشها بالكراث الذي تم الاحتفاظ به من قبل، غطها واشوها لمدة ١٥ دقيقة. اتركها لتبرد. دعها تتخلل في الثلاجة لمدة يومين على الأقل. قدمها مع خبز الجاودار.

حساء الطماطم المشوية والفلفل الأحمر

تكفي ٤

٨ حبات طماطم ناضجة متوسطة الحجم، مقطعة إلى أنصاف
٤ حبات فلفل أحمر كبيرة، مقطعة إلى أنصاف ومنزوعة البذور
٤ فصوص ثوم
٠,٥ ملعقة كبيرة زيت زيتون، بالإضافة إلى المزيد من أجل الرش
١ بصلة، مفرومة
٦٠٠ مل/١ بينت/٢,٥ كوب مرق خضار (انظر صفحة ١٥٣) أو ماء
عصير ١ ليمونة معصورة حديثًا
فلفل أسود مطحون حديثا
١ حفنة بقدونس مسطح الأوراق، مفروم فرمًا خشنًا، للتقديم

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٩٠ درجة مئوية/٣٧٥ فهرنهايت/علامة غاز ٥
٢ ضع الطماطم بجانبها المقطوع لأعلى على ورقة خبز، مع الفلفل الأحمر والثوم، رشها بالزيت واشوها لـ ٣٠ دقيقة.
٣ سخن ١/٢ ملعقة كبيرة زيت في المقلاة، وأضف البصل واطهه حتى يصبح ناعمًا. أضف الطماطم، والفلفل الأحمر، والثوم، والمرق. سخن حتى الغليان، ثم اطهه على نار هادئة لـ ١٥ دقيقة. اتركها لتبرد قليلًا، ثم اخلطها حتى تصبح ناعمة في خلاط.
٤ عد إلى المقلاة وسخنها جيدًا. أضف فيها عصير الليمون وقلبه، وتبله بالفلفل الأسود، وقدمه مرشوشًا بالبقدونس.

حساء البصل الفرنسي

تكفي ٤

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٤ بصلات كبيرة، مقطعة إلى شرائح رقيقة

٢ فص ثوم، مهروس

١ لتر/٣٥ أوقية سائلة/٤ أكواب مرق خضار (راجع صفحة ١٥٣) أو ماء

١ غصن روزماري

١ غصن زعتر

١ ورقة غار

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ حفنة بقدونس مسطح الأوراق طازج، مفروم فرمًا خشنًا، للتقديم

١ سخن الزيت في قدر كبير. أضف البصل والثوم واطهه على نار عالية-متوسطة حتى يبدأ في التلون.

٢ صب المرق والروزماري والزعتر وورق الغار. سخنه حتى يغلي، خفض الحرارة واتركه على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة. أزل الأعشاب، تبله حسب المذاق بالفلفل الأسود وقدمه مرشوشًا عليه البقدونس.

القاروص مع الليمون الحامض والكزبرة

تكفي ٤

٤ شرائح قاروص مخلية، حوالى ٢٠٠ جم/٧ أوقيات لكل منها

عصير ٢ ليمونة حامضة طازق

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٢ فص ثوم، مهروس

١ حفنة كزبرة طازجة، مفرومة فرمًا خشنًا

١ ليمونة حامضة، مقطعة إلى شرائح، للتقديم

١ ضع شرائح سمك القاروص في طبقة واحدة في طبق مقاوم للحرارة مسطح قليلا. امزج عصير الليمون الحامض، والزيت، والثوم، وأوراق الكزبرة معًا، واسكبها على السمك. اتركه لينقع في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل. في ذلك الحين، سخن الشواية لدرجة متوسطة-ساخنة.

٢ اشوِ السمك في الطبق لمدة ١٠ دقائق حتى يصبح اللحم صلبًا قليلًا. ادهن الأسماك كثيرًا بتتبيلة الليمون الحامض والكزبرة أثناء الشوي. قدم الطبق مع شرائح الليمون الحامض على الجانب.

الباذنجان والقرفة
تكفي ٤

٢ حبة باذنجان كبيرة

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٢ حبة بصل كبيرة

٤ فصوص ثوم

٢ حبة طماطم كبيرة، منزوعة القشرة والبذور، ومفرومة

١/٢ ملعقة صغيرة من عسل السنط

١٢ ورقة ريحان طازجة، مبشورة

١/٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

القشر المبشور والعصير الطازج من ١ ليمونة غير مشمعة

١ حفنة من اللوز المفروم

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن مسبقًا إلى ١٨٠ درجة مئوية/ ٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤

٢ ضع الباذنجان في مقلاة كبيرة، غطه بالماء المغلي. سخنه مرة أخرى حتى يغلي واطهه لمدة ١٠ دقائق. صفه، ثم أغرقه في الماء البارد ليبرد. اقطع كل ثمرة باذنجان بالطول إلى نصفين. اغرف واحتفظ بمعظم اللحم، واترك قشرة بسمك ١ سنتيمتر/٠,٥ بوصة. اقلِ قليلًا الأجزاء الداخلية من قشور الباذنجان وتبلها بالفلفل الأسود. ضعها على ورقة خبز مشحمة واشوها لمدة ٣٠ دقيقة.

٣ في هذه الأثناء، قطع لحم الباذنجان وضعه جانبًا. سخن الزيت المتبقي في مقلاة، أضف البصل والثوم واطهه لمدة ٥ دقائق، حتى يصبح طريًا. أضف الطماطم، والعسل، والريحان، والقرفة واتركه على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة. أضف لحم الباذنجان، وعصير وقشر الليمون، واللوز واطه لمدة ١٠ دقائق. تبل بالفلفل الأسود.

٤ أزل قشور الباذنجان من الفرن، واحشها بالطماطم الساخنة وخليط الباذنجان. قدم نصف باذنجانة إلى كل شخص.

ورق العنب المحشو مع سلطة الزبادي

تكفي ٤

٢٠ ورقة عنب، طازجة أو معلبة

١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٣ أعواد كراث أندلسي، مفرومة فرمًا ناعمًا

٤ فصوص ثوم، مهروسة

١٢٥ جم/ ٤,٥ أوقية/ ٢/٣ كوب غير ممتلئ من الأرز البني، مغسول ومصفى

٣ ملاعق كبيرة عنب سلطاني

٣ ملاعق كبيرة لوز مقشر

قشر مبشور وعصير طازج من ١ ليمونة غير مشمعة

٨٥٠ مل/١,٥ بينت/٣,٥ كوب من مرق الخضر (انظر صفحة ١٥٣) أو الماء

٦ حبات بصل أخضر، مفروم فرمًا ناعمًا

١ حفنة أوراق نعناع طازجة، مفرومة فرمًا خشنًا

١ حفنة بقدونس مسطح الأوراق طازج، مفروم فرمًا خشنًا

فلفل أسود مطحون حديثًا

سلطة الزبادي:

١ خيارة، مقشرة ومبشورة بشرًا خشنًا

٢٠٠ مل/٧ أوقيات/٣/٤ كوب من الزبادي الحيوي قليل الدسم

٢ فص ثوم، مهروس

١ حفنة أوراق نعناع طازجة مفرومة

قشر مبشور وعصير طازج من ١ ليمونة غير مشمعة

١ في حالة استخدام ورق العنب الطازج، انقعه في الماء المغلي لمدة ١ دقيقة. صف وأزل السيقان الخشنة. في حالة استخدامَ الأوراق المعلبة، اشطفها تحت مياه جارية باردة.

٢ سخن الزيت في مقلاة كبيرة. أضف الكراث والثوم واطهِ لحوالي ٥ دقائق. أضف الأرز والعنب السلطاني واللوز وقشر الليمون واطهها لمدة دقيقة. أضف مرقًا كافيًا لتغطية الأرز. اطه الأرز حتى ينضج. اتركه ليبرد، ثم قلبه في البصل الأخضر والنعناع والبقدونس. تبله بالفلفل.

٣ ضع ملعقة من خليط الأرز على كل ورقة عنب واطوِ الورقة حوله لتصنع ظرفًا. قم برص الأظرف بإحكام في مقلاة. غطها بالمرق ورشها بعصير الليمون. ضع طبقًا أعلى الأظرف لإبقائها مغمورة. غطها بغطاء أو بورقة ألومينيوم، واطهها على حرارة هادئة جدًا لمدة ٥٠ دقيقة.

٤ اصنع سلطة الزبادي عن طريق خلط جميع المكونات. تبلها بالفلفل الأسود. قدم ورق العنب المحشو مع سلطة الزبادي كغموس.

الفلفل الأحمر المشوي مع البرغل العشبي

تكفي ٤

٢ حبة فلفل أحمر كبيرة، مقطوعة لنصفين بالطول، منزوعة القلب والبذور

٢ حبة فلفل برتقالية كبيرة، مقطوعة لنصفين بالطول، منزوعة القلب والبذور

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١٦ حبة طماطم صغيرة، مقطوعة لأنصاف

١٢٥ مل/٤ أوقيات سائلة/١/٢ كوب برغل

٤ ملاعق كبيرة صلصة بيستو

٢ فص ثوم، مهروس

٢ ملعقة كبيرة صنوبر

فلفل أسود مطحون حديثًا

البرغل العشبي:

١٢٥ جم/٤,٥ أوقية/١ كوب برغل

٧٥٠ مل/٢٦ أوقية سائلة/٣ أكواب مرق خضر (انظر صفحة ١٥٣) أو ماء

القشر المبشور والعصير الطازج المعصور من ١ ليمونة غير مشمعة

١ حفنة صغيرة كزبرة طازجة، مفرومة فرمًا ناعمًا

١ حفنة صغيرة أوراق نعناع طازجة، مفرومة فرمًا ناعمًا

١ حفنة صغيرة بقدونس طازج مسطح الأوراق، مفرومة فرمًا ناعمًا

١٢ ورقة ريحان طازجة، مبشورة

٤ حبات بصل أخضر، مفرومة فرمًا ناعمًا

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ ضع الفلفل بجانبه المقطوع لأعلى على ورقة خبز وادهنه بفرشاة بالزيت قليلا. ضع ٤ أنصاف طماطم في كل نصف حبة فلفل.

٣ اهرس الفروماج الأبيض، والبيستو، والثوم معًا وضعها بالملعقة على الطماطم في كل نصف حبة فلفل. تبلها حسب المذاق المرغوب بالفلفل الأسود ورش فوقها الصنوبر. رشها بالقليل من الزيت الإضافي واشوها في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة، حتى تبدأ جلود الفلفل في التفحم.

٤ في هذه الأثناء، ضع البرغل والمرقة في مقلاة كبيرة وسخنها حتى تغلي. اخفض الحرارة وأنضجها برفق لحوالي ١٠ دقائق، حتى يتم امتصاص كل السائل. قلب معها قشر وعصير الليمون، والأعشاب، والبصل الأخضر. قدم نصف حبة فلفل حمراء ونصف حبة فلفل برتقالية للشخص الواحد مع حصة جانبية من البرغل العشبي.

الديك الرومي المقلي مع براعم الفاصوليا
تكفي ٤

للتبيلة:

٢ ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم

٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون

٣ ملاعق صغيرة عسل صافٍ

عصير طازج من ١ برتقالة

٢ فص ثوم، مهروس

قطعة من الزنجبيل الطازج ٥ سم/٢ بوصة، مقشرة ومبشورة

٤ شرائح صدور ديك رومي منزوعة الجلد، كل منها حوالي ٢٠٠ جم/٧ أوقيات

٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون أو زيت جوز هند غير مكرر

٤ حبات بصل أخضر، مفروم

١ حفنة براعم فاصوليا

١٢٥ جم/٤,٥ أوقية من الملفوف الأبيض، مبشور

١ حفنة فاصوليا خضراء، مقصوصة

١ ملعقة كبيرة من بذور السمسم المحمصة

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ ضع جميع مكونات التتبيلة في وعاء محكم الغلق وهزه بقوة لتخلطها جيدًا. ضع شرائح الديك الرومي في طبق مسطح قليلًا عازل للحرارة وصب فوقه التتبيلة. قلب الشرائح المخلية لتغطيها واتركها لتنقع لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل. سخن الشواية لدرجة ساخنة متوسطة.

٢ اشوِ الديك الرومي في الطبق لـ ١٠-١٥ دقيقة. قلب الشرائح في منتصف الطهي. سخن الزيت في مقلاة كبيرة. أضف البصل الأخضر، وبراعم الفول، والملفوف، والفاصوليا الخضراء وقلبها لمدة ٣ دقائق. صب فوقها التتبيلة المتبقية وقلبها لمدة ٢ دقيقة.

٣ قسم المقلي بين أربعة أطباق تقديم. ضع شرائح الديك الرومي المشوي فوق كل حصة ورشها ببذور السمسم. تبلها بالفلفل الأسود وقدمها.

لازانيا الفطر وعين الجمل

تكفي ٤

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
٢٥٠ جم/٩ أوقيات بصل، مفروم
٢٥٠ جم/٩ أوقيات جزر، مفروم
٤ فصوص ثوم
٦ سيقان كرفس، مفروم
١ حفنة من الأعشاب الطازجة المختلطة، مثل الزعتر، والبقدونس، والأوريجانو، والروزماري، مفرومة فرمًا خشنًا
٣ حبات طماطم متوسطة الحجم ناضجة، منزوعة الجلد والبذور، ومفرومة، زائد ١ حبة طماطم متوسطة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
٣٠٠ جم/١٠,٥ أوقية من الفطر، مقطعة إلى شرائح
١ حفنة من قطع عين الجمل
فلفل أسود مطحون حديثًا
١٢ ورقة لازانيا سهلة الطهي مصنوعة من السبانخ أو الحبوب الكاملة
٢٥٠ مل/٩ أوقيات سائلة/١ كوب من الفروماج الأبيض قليل الدسم
٢٠٠ جم/٧ أوقيات من جبن موتزاريلا، مبشور

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ سخن الزيت في مقلاة كبيرة. أضف البصل، والجزر، والثوم، والكرفس، والأعشاب المفرومة واطهها على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق. قلب فيها الطماطم المفرومة، والفطر، وقطع الجوز واطهها لمدة ١٠ دقائق. تبلها بالفلفل الأسود.

٣ انشر ثلث الفطر وخليط عين الجمل على قاعدة طبق مقاوم لحرارة الفرن. غطه بثلاث أوراق لازانيا، ثم انشر فوقها ثلث الفروماج الأبيض. كرر هذه الطبقات مرتين إضافيتين. ضع فوقها الجبن وشرائح الطماطم. اشوها لمدة ٤٥ دقيقة وقدمها.

السلمون المرقط الوردي

تكفي ٤

٤ شرائح سلمون مرقط مخلية، كل منها ١٧٥ جم/٦ أوقيات

٢ عود كراث أندلسي، مقطع إلى حلقات

٣٧٥ مل/١٣ أوقية سائلة/١,٥ كوب من عصير العنب الأحمر

١ حفنة لوز مقشر

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ حفنة شبت طازجة، مفرومة فرمًا خشنًا، للتقديم

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ ضع شرائح سمك السلمون المرقط المخلية في طبقة واحدة في طبق مقاوم لحرارة الفرن. رش الكراث فوقه واسكب فوقه عصير العنب. بعثر فوقه اللوز، وغطه واشوه لمدة ٣٠ دقيقة، حتى تنضج الشرائح. قدمه فورًا، رشه بالشبت.

وصفات الحلويات

الفطر المشوي مع اللوز والريحان

تكفي ٤

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون
٢ فص ثوم
٢ بصلة خضراء مفرومة
١ حفنة لوز مقشر
١ حفنة بذور مختلطة، مثل بذور اليقطين وعباد الشمس والسمسم
٤ حبات فطر كبيرة مسطحة
١ حفنة من فتات الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة
١ حفنة من أوراق الريحان الطازجة، مفرومة فرمًا خشنًا
فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ سخن الزيت في مقلاة. أضف الثوم والبصل الأخضر واطهها على نار متوسطة لحوالي ٤ دقائق حتى تصبح طرية. أضف اللوز المقشر والبذور المختلطة واطهها لدقيقة واحدة إضافية، مع التقليب.

٣ ضع الفطر وجانبه المجوف لأعلى في طبق مسطح قليلًا مقاوم لحرارة الفرن. ضع خليط اللوز والبذور بالملعقة في الفطر. رش عليها فتات الخبز والريحان وتبلها بالفلفل الأسود. غطها بورق الألومنيوم واشوها لمدة ١٥ دقيقة. قدمها فورًا.

بودنج الشوفان

تكفي ٤

٢ حفنة من شوفان العصائد
١ حفنة لوز مقشر، مفروم فرمًا خشنًا
١ حفنة عين جمل، مفروم فرمًا خشنًا
٢٥٠ جم/٩ أوقيات من التوفو الحريري
٢ موزة ناضجة، مقشرة ومقطعة إلى شرائح
قشر مبشور وعصير طازج لليمونة غير مشمعة
١ ملعقة كبيرة عسل صافٍ (اختياري)

١ حمص الشوفان والمكسرات قليلًا تحت الشواية. اتركه ليبرد.

٢ اهرس معًا المكونات الأخرى، ثم بردها. ضع فيها الشوفان/المكسرات وقدمه.

سلطة الفواكه الدافئة

تكفي ٤

٤ ثمار خوخ ناضجة، مقطعة لأنصاف، منزوعة البذور ومقطعة إلى شرائح
٨ ثمار مشمش طازج، مقطعة لأنصاف، منزوعة البذور (أو ٨ حبات مشمش مجففة، جاهزة للأكل)
١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/١/٢/١ كوب عصير برتقال طازج
١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/١١/٣/١١ كأس من عصير العنب الأحمر الخفيف
١ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
١ حفنة زبيب
٢ موزة، مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح سميكة

١ سخن جميع المكونات في وعاء على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق.

٢ قدمه دافئًا.

لقيمات ووجبات خفيفة ومشروبات

ملبن التين الكريمي

تكفي ٤

٢٥٠ جم/٩ أوقيات من التوفو حريري
القشر المبشور والعصير الطازج المعصور من
١ برتقالة غير مشمعة
٣ ملاعق صغيرة من العسل الصافي
١٢ حبة من التين الطازج الناضج
١-٢ ملعقة كبيرة ماء ورد، للرش الخفيف

١ امزج التوفو وعصير البرتقال والعسل في الخلاط.
٢ اقطع شكل علامة زائد في أعلى كل حبة تين. ضع التوفو بملعقة في التين. رشه بقشر البرتقال وماء الورد.

المكسرات المحمصة المختلطة

تكفي ٤

١ حفنة لوز مقشر
١ حفنة بندق
١ حفنة كاجو غير مملح
١ حفنة عين جمل
١ حفنة مكسرات برازيلية
١ حفنة زبيب (اختياري)

١ دفئ مقلاة كبيرة على نار متوسطة. حمص عين الجمل بلطف، مع تحريك وهز المقلاة مع تحولها للون الذهبي. احرص على عدم حرقها.
٢ دع المكسرات تبرد. اخلطها مع الزبيب، إذا كنت تستخدمه، وقدمها.

كمبوت عين الجمل والفاكهة

تكفي ٤

١ بطيخة جاليا صغيرة وناضجة، منزوعة البذر ولحمها مقسم إلى كرات
١ ثمرة جريب فروت حمراء، مقسمة إلى قطاعات
١ موزة كبيرة، مقشرة ومقطعة إلى شرائح
١٥٠ مل/٥ أوقيات سائلة/٣/٢ كوب عصير تفاح غير محلى
١ حفنة عين جمل، مفرومة فرمًا خشنًا

١ اقطع كل ثمرة جريب فروت إلى نصفين بالطول. أزل وتخلص من الأغشية الخارجية.
٢ ضع كل ثمرة في وعاء. أضف عصير التفاح وعين الجمل وقدمها.

حمصية الحمص والأفوكادو

تكفي ٤

٤٠٠ جم/١٤ أوقية علبة حمص، مصفاة
١ ثمرة أفوكادو ناضجة كبيرة
٢ فص ثوم، مهروس
عصير طازج لـ ١ ليمونة
فلفل أسود مطحون حديثًا
١ حفنة أوراق نعناع طازجة
كعك الشوفان أو كعك الأرز، للتقديم

١ ضع جميع المكونات في الخلاط (باستثناء كعك الشوفان) وعالجها حتى تصبح ناعمة.
٢ قدم هذا الطبق مع كعك الشوفان.

بديل الكافيار

تكفي ٤

٢ ثمرة باذنجان متوسطة، مقطعة لأنصاف بالطول

٢ بصلة خضراء، مفرومة فرمًا ناعمًا

٢ فص ثوم، مهروس

عصير طازج لـ ١ ليمونة

١٢ ورقة ريحان طازجة

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن إلى ٢٠٠ درجة مئوية/٤٠٠ فهرنهايت/علامة غاز ٦.

٢ ضع الباذنجان بالجانب المقطوع لأسفل على ورقة خبز. اشوه لمدة ٣٠ دقيقة. اتركها تبرد قليلا. ثم استخرج اللب في وعاء وتجاهل القشرة.

٣ ضع لب الباذنجان في الخلاط مع البصل الأخضر والثوم وعصير الليمون وأوراق الريحان والزيت. اخلطها حتى تصبح ناعمة ومخلوطة بشكل جيد.

تبلها بالفلفل الأسود وقدمها.

سموثي التوت

تكفي ٤

٤ حفنات توت مختلط، مثل التوت الأسود، والتوت البري، والفراولة، والتوت الأزرق

٦٠٠ مل/١ بينت/٢,٥ كوب زبادي حيوي قليل الدسم أو فروماج أبيض

١ ملعقة كبيرة بذور مختلطة، مثل بذور اليقطين وعباد الشمس والسمسم

٢ ملعقة كبيرة ثلج مجروش

قليل من العسل (اختياري)

١ امزج جميع المكونات في خلاط حتى تصبح ناعمة. إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك تحليتها بالقليل من العسل.

٢ صب في كئوس طويلة وقدمها.

التعريف بالبرنامج كامل القوة

تم تصميم البرنامج كامل القوة لتخفيض ضغط دمك بأكبر قدر من الكفاءة. إنه مثالي للأشخاص الذين أتموا البرنامج المعتدل؛ ولأولئك الذين يرغبون في الحصول على الحد الأقصى من الآثار المفيدة لفرط ضغط دمهم وصحة جهازهم القلبي الوعائي. أنت في حاجة إلى أن تكون لائقًا وبصحة جيدة، وتتناول بالفعل نظامًا غذائيًا متوازنًا جيدًا مع الكثير من الفواكه والخضراوات الطازجة.

هناك ١٤ خطة يومية يمكنك تكرارها لإنشاء برنامج من ٢٨ يومًا. اتبع البرنامج كامل القوة لمدة شهر على الأقل قبل تقييم فوائده. بمجرد أن تشعر بالراحة مع تغييرات النظام الغذائي وأسلوب الحياة المتضمنة، لا تتردد في إجراء تعديلاتك الخاصة.

نظام البرنامج كامل القوة الغذائي

النظام الغذائي يتضمن الأطعمة التي حدد أنها ذات أكثر تأثير مفيد على خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية، والتي لديها القدرة على زيادة متوسط العمر المتوقع بمقدار ست سنوات ونصف للرجال، وما يقرب من خمس سنوات للنساء إذا أكلت على أساس منتظم. يشمل النظام الغذائي تناول كميات كبيرة من اللوز، والثوم، والشيكولاتة الداكنة، والفواكه، والخضراوات، بالإضافة إلى الأسماك من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع. وقد تم اختيار هذه الأطعمة الفائقة على أساس الأدلة المتراكمة من عدد من التجارب العلمية. على الرغم من أن الأطعمة مماثلة لتلك الموجودة في البرامج اللطيفة والمعتدلة، فإنها تستهلك بتواتر أكثر.

إذا كنت تعاني من فرط ضغط الدم ولكنك لا تتعاطى الأدوية المضادة لفرط ضغط الدم، يمكنك توقع أن تخفض ضغط دمك بما لا يقل عن ٩/٤ ملم زئبقي في هذا البرنامج. وإذا كنت تأخذ أيضًا المكملات الغذائية الموصى بها، يمكن أن تخفض ضغط دمك بمقدار ١٥/٨ ملم زئبقي أو أكثر خلال شهر واحد. إذا كنت تأخذ أدوية مضادة لفرط ضغط الدم، برنامج النظام الغذائي كامل القوة والمكملات الغذائية سيحسن فعاليتها. فإنها ستخفض أيضًا مستوياتك من الكولسترول الكلي وكولسترول LDL، وتقلل مستوياتك من الدهون الثلاثية (انظر الصفحات ٧٢-٧٣).

كما أوصيت في البرامج الأخرى، تخلص من أي أطعمة في منزلك تحتوي على نسبة عالية من السكر، والملح، والدهون المشبعة، والدهون التقابلية. لا تقم بإضافة الملح أثناء الطبخ أو على المائدة. احصل على النكهة من الأعشاب الطازجة والفلفل

الأسود بدلًا من ذلك. إذا لم تكن قد بدأت بعد في صنع عصائرك المنزلية من الفاكهة والخضراوات (انظر صفحة ١٥٦)، الآن هو الوقت المناسب للبدء.

إدراج الشيكولاتة وعصير العنب في نظامك الغذائي

الشيكولاتة الداكنة (على الأقل ٧٠ في المائة من مواد الكاكاو الصلبة) تحتوي على مواد البوليفينول المضادة للأكسدة القوية المشابهة لتلك الموجودة في عصير العنب الأحمر والشاي الأخضر، والدليل على تأثيرها الإيجابي على فرط ضغط الدم قوي.

من بين جميع الأطعمة الفائقة، عصير العنب الأحمر مفيد جدًا لخفض ضغط الدم.

قائمة التسوق

سوف تحتاج لجميع المواد الغذائية والمشروبات في قائمة تسوق البرنامج اللطيف (انظر صفحة ١١٤). بالإضافة إلى ذلك، سوف تحتاج إلى ما يلي (حيثما كان ذلك ممكنًا، اشترِ بانتظام كميات صغيرة من أجل النضارة الأمثل).

منتجات الألبان والصويا

جبن الموتزاريلا الجاموسي، والتوفو الصلب، والتوفو الحريري

الفواكه والخضراوات

العنب الأزرق، والقرع الشتوي أو اليقطين، وتفاح الطهي، والتوت البري المجفف، والجوافة، والعليق، والفراولة

الأعشاب والتوابل

الشبت، وبذور الشمر، والفلفل الأخضر، وعشبة الليمون

الحبوب

خبز الشعير، والشوفان الخشن، والتالياتيلي المصنوعة من القنب أو السبانخ، واللازانيا أو الاسباجيتي، والأرز الأحمر، وخبز الصويا، والأرز البري

البروتينات

الفاصوليا الليمية، والحمص، والعدس الأخضر، والرنجة، وشرائح اللحم الخالية من الدهون، وسمك القاروص

متنوعة

حليب جوز الهند

روتين تمارين البرنامج كامل القوة

تم تصميم برنامج التمارين كامل القوة لأولئك اللائقين نسبيًا والذين يتمرنون بالفعل بانتظام لمدة ٤٥ دقيقة في معظم أيام الأسبوع. خلال البرنامج، أنصحك بزيادة مستوى التمارين التي تمارسها لـ ٤٥-٦٠ دقيقة في اليوم لخمسة أيام على الأقل في الأسبوع. حاول إيجاد أشكال جديدة من التمارين حتى تتمكن من بناء التنوع في برنامج تمريناتك؛ بهذه الطريقة لن تشعر بالملل. قم بأداء تمارين إطالة العضلات والأوزان خلال اليومين الآخرين بحيث تتمرن معظم أيام الأسبوع أو كل يوم. مثلما تقوم بالمشي السريع، وركوب الدراجات، والسباحة، ضع في اعتبارك البولينج، والجولف، والأنشطة المماثلة التي تعمل على تحسين حياتك الاجتماعية وكذلك صحتك. هنا بعض الطرق الأخرى لتكون نشطًا:

- امشِ بدلًا من قيادة أطفالك إلى المدرسة ومن ثم هرول برفق إلى المنزل.
- امشِ في كل مكان؛ في الداخل وكذلك في الهواء الطلق؛ بخطى سريعة.
- قم بالأعمال اليدوية (مثل الأعمال المنزلية) بأقصى طاقة ممكنة.
- قلل الوقت الذي تقضيه في الأنشطة المستقرة مثل مشاهدة التليفزيون، وبدلًا من ذلك اذهب لركوب الدراجة أو المشي مع الأصدقاء، أو العائلة، أو حتى كلب مستعار إذا كنت لا تملك واحدًا.
- استخدم الدرج بدلًا من المصعد أو السلم الكهربائي.
- امشِ كل الطريق أو جزءًا منه إلى وجهاتك، انزل من الحافلة/القطار محطة واحدة قبل المعتاد.

إذا فوت التمارين ليوم واحد بسبب المرض أو ضيق الوقت، فلا تشعر بأنك قد فشلت (روتينات التمرينات عرضة لخطر الانتكاس بعد الانقطاع غير المتوقع). بدلًا من الاستسلام، اعزم على العودة إلى التمرن في أسرع وقت ممكن؛ خطط بالضبط ما الذي تنوي القيام به، ومتى، ولا تترك الوقت المخصص لتمريناتك يمتلئ بنشاط مختلف؛ حتى لو كان النشاط الآخر يبدو أكثر إلحاحًا.

كلما مارست الرياضة، قم دومًا بالإحماء وتبريد نفسك، وإذا كنت تركب الدراجات في الهواء الطلق، فارتدِ معدات السلامة المناسبة. قم دائمًا بمراقبة معدل نبضك ذي العشر ثوانٍ (انظر الصفحات ١٠١-١٠٢) لضمان أنك لا تبالغ في القيام بالأمر. روتينات التمرن في البرنامج كامل القوة هي أكثر كثافة مما كانت عليه في البرنامجين السابقين، لذلك إذا كنت تشك في لياقتك البدنية، أو إذا كان لديك تاريخ

مكملات البرنامج كامل القوة الغذائية

هذه هي المكملات الغذائية التي أوصيك بتناولها بينما تتبع البرنامج كامل القوة. يمكنك شراؤهم من الصيدليات، ومتاجر السوبرماركت ومتاجر الأطعمة الصحية. اقرأ عن هذه المكملات وكيف تخفض ضغط دمك في الصفحات ٨٦-٩٢.

المكملات الغذائية اليومية الموصى بها

- فيتامين ج (٢٠٠٠ ملجم)
- فيتامين هـ (٨٠٠ وحدة دولية/ ٥٣٦ ملجم)
- مركب الليكوبين والكاروتينويد (١٥ ملجم)
- السيلينيوم (٢٠٠ مكجم)
- مساعد الإنزيم كيو ١٠ (١٢٠ ملجم)
- أقراص الثوم (عائد الأليسين ١٠٠٠-١٥٠٠ مكجم)
- زيت سمك أوميجا ٣ (٩٠٠ ملجم يوميًا؛ على سبيل المثال، ٣ كبسولات زيت سمك ١ جم كل منها توفر ١٨٠ملجم EPA زائد ١٢٠ ملجم DHA)

مكملات غذائية يومية اختيارية (تلك سوف توفر فوائد صحية إضافية)

- حمض ألفا ليبويك (٣٠٠ ملجم). قد يكون مجتمعًا مع إل-كارنيتين بنسبة ١:١
- المغنيسيوم (٣٠٠ ملجم)
- الكالسيوم (١٠٠٠ ملجم)
- حمض الفوليك (١٠٠٠ مكجم)، بالإضافة إلى فيتامين ب١٢ (٥٠ مكجم)
- فطر ريشي (١٥٠٠ ملجم)
- مستخلصات ثمرة العنبية (١٨٠ ملجم - موحدة لتوفر ٢٥ في المائة من الأنثوسيانين)
- البروبيوتيك (في شكل مشروبات الحليب المخمرة، والزبادي الحيوي أو المكملات الغذائية)

من الذبحة الصدرية أو الأزمات القلبية، فاسأل طبيبك للحصول على إرشادات حول مقدار التمارين التي يمكنك القيام بها. توقف عن التمرن فورًا إذا كنت تشعر بتوعك.

علاجات البرنامج كامل القوة

يتضمن البرنامج كامل القوة تقنيات الاسترخاء مثل التأمل التجاوزي والعلاجات التي يقودها ممارس مثل العلاج الطبيعي والوخز بالإبر. إذا كان التأمل جديدًا عليك، فقد تجد أنه من الصعب أن تركز عقلك في البداية. هذا أمر طبيعي. مع الوقت، سوف تجد أن انضباط التأمل يساعد على تخفيف الثرثرة العقلية.

وسوف تحتاج إلى حجز موعدين مع المعالجين مقدمًا؛ من فضلك انظر اليومين السابع والرابع عشر من البرنامج الآن.

البرنامج كامل القوة

اليوم الأول

القائمة اليومية

الفطور: الطماطم المحشوة (انظر صفحة ٢٢٦)
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر الصفحات ٨٠-٨٦)، مثل التفاح، والتوت الأزرق، والكرز، والتين، والعنب، والكيوي، والجوافة، والمانجو، أو الرمان
الغداء: سمك السلمون المرقط باللوز (انظر صفحة ٢٢٨). وعاء من الأوراق المختلطة المرشوشة بعين الجمل، وبذور اليقطين، والثوم المفروم، وزيت عين الجمل، والخل الأحمر. فاكهة طازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: شريحة سلمون مشوي منقوعة في زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض. القرنبيط. الأرز البني. لوح شيكولاتة داكنة ٤٠-٥٠ جم (حوالي ١٫٥ أوقية)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/ خضراوات طازج. شاي أخضر/ أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

خلال الأيام الـ ١٤ المقبلة، سأعرفك على سلسلة من أوضاع اليوجا التي تشكل التسلسل المعروف باسم تحية الشمس. ممارسة اليوجا بانتظام يمكن أن تخفض من ضغط الدم الانقباضي بمقدار ١٠-١٥ ملم زئبقي.

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح، قم بالوضع الأول من تحية الشمس (انظر أدناه). امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس – الوضع الأول

١ قف طويلًا ومستقيمًا وقدماك مضمومتان. اثنِ مرفقيك وضم راحتي يديك معًا أمام صدرك في وضع مشابه للصلاة.
٢ استرخ في هذا الوضع لمدة دقيقة واحدة. مع شهيقك وزفيرك، تخيل شروق الشمس. تخيل الدفء والضوء يشع من خلال جسمك.

التأمل

التأمل اليومي يمكن أن يخفض متوسط ضغط الدم الانقباضي بما لا يقل عن ١٠ ملم زئبقي في غضون ١٢ أسبوعًا. خلال الأسبوع الأول، أقترح عليك التأمل مرة واحدة في

تجنب الانعكاس

يتضمن تسلسل اليوجا في هذا البرنامج بعض الأوضاع التي يكون فيها الرأس مقلوبًا والتي لا ينصح بها إذا كان ضغط دمك ١٠٠/١٦٠ ملم زئبقي أو أعلى. إذا كان هذا ينطبق عليك، فاتبع البرنامج اللطيف أو المعتدل حتى ينخفض ضغط دمك.

اليوم لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ودائمًا قبل الوجبات، مثل وجبة الإفطار أو العشاء. ثم قم بزيادة تأملك حتى تصل إلى مرتين في اليوم.

تأمل الاتجاه للداخل

١ ابدأ جلستك الأولى للتأمل من خلال الجلوس في وضع مريح بالقرب من ساعة لا تصدر صوتًا. أغمض عينيك. تنفس ببطء وبشكل طبيعي واسمح لعقلك أن يكون فارغًا.
٢ خلال الدقائق الـ ١٠ المقبلة، وجه وعيك إلى الداخل، أعمق وأعمق، إلى مكان من الهدوء والسلام التام.
٣ افتح عينيك. ابق جالسًا لمدة دقيقة على الأقل.

اليوم الثاني

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٠٠) مزين برقائق الموز وجوز الهند
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: مزيج الشمندر والتوفو (انظر صفحة ٢٢٨). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالجزر المبشور، والجوز البرازيلي، وبذور اليقطين، وزيت عشب البحر المتوسط (انظر صفحة ٢٣٠)
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: يخنة الخضار الشتوية مع الروزماري (انظر صفحة ٢٣٢). أكواب الشيكولاتة باللوز (انظر صفحة ٢٣٤)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح قم بالوضع الأول من تحية الشمس (انظر اليوم الأول). يتبعه الوضع التالي (انظر الصفحة المقابلة). امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس – الوضع الثاني

١ أثناء استنشاقك، ارفع ذراعيك إلى الجانبين ومن ثم لأعلى في دائرة واسعة. اسمح لراحتي يديك بالتلاقي فوق رأسك ولأصابعك بالاتجاه لأعلى.

٢ اترك صدرك يتفتح ويتوسع مع ارتفاع ذراعيك. اضغط راحتي يديك معًا بقوة وانظر إليهما.

٣ حافظ على تسطح قدميك على الأرض، مد ذراعيك فوق رأسك بحيث تكون طويل القامة قدر الإمكان. انحنِ ببطء إلى الوراء بقدر ما هو مريح. احبس أنفاسك وابق في هذا الوضع لبضع ثوان، مع ترك عقلك فارغًا.

التأمل

مثل أداء التأمل الأساسي الذي قمت به أمس، أود منك الآن التركيز على تنفسك؛ هذا سوف يمكنك من دخول حالة تأملية بسرعة أكبر.

تأمل التنفس

١ اجلس بهدوء وبشكل مريح مع إغلاق عينيك. تنفس ببطء وبعمق عن طريق أنفك، وبعد ذلك من خلال فمك.

٢ ركز انتباهك على مدى شعورك ببرودة الهواء عندما تستنشق، ومدى شعورك بدفئه عندما تزفر.

٣ مع كل زفير، تخيل التوتر يترك جسمك. اشعر بنفسك تصبح أكثر وأكثر استرخاءً مع كل نفس.

٤ ابدأ بعد أنفاسك، مع قول رقم كل نفس عندما تخرجه. هذا سيعطيك شيئًا تركز عليه ويساعدك على وقف الأفكار التي تشتتك.

٥ الآن تحول إلى الاستنشاق عن طريق فمك، والزفير عن طريق أنفك. قرر أي نمط التنفس يشعرك براحة أكثر واستمر هكذا لبقية تأمل اليوم. تأمل لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.

اليوم الثالث

القائمة اليومية

الإفطار: الرنجة في الشوفان (انظر صفحة ٢٢٥). الطماطم المشوية. الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة أو الجاودار
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: صحن سلطة من الأوراق المختلطة المرشوشة ببراعم الفاصوليا، والشمندر، والجزر، والفلفل الأحمر، وعين الجمل، وبذور اليقطين، والثوم المفروم، وزيت عين الجمل، والخل الأحمر. لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: ماكريل البحر الأبيض المتوسط (انظر صفحة ٢٣٣). المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو القنب. القرنبيط. التفاح المخبوز (انظر صفحة ٢٢٥) مع الفروماج الأبيض قليل الدسم
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح، قم بأول وضعين من تحية الشمس (انظر اليومين الأول والثاني). يتبعهما الوضع التالي. امشِ مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس - الوضع الثالث

١ ازفر وانحن إلى الأمام من خصرك، حافظ على استقامة ذراعيك أمامك، مع ضم راحتيك.
٢ انثنِ بقدر المستطاع لأسفل مع الحفاظ على استقامة ظهرك. دس رأسك للداخل. اثبت على هذا الوضع طالما تشعر بالراحة، مع الشهيق والزفير بلطف من خلال أنفك.

التأمل

اليوم، أود منك ممارسة أي من التأملات التي تعلمتها في اليومين السابقين. ولكن، قبل ذلك، أود منك ممارسة تمرين التنفس اليوجي الذي يدعى سيتكاري sitkari (اللسان المطوي). هذه التقنية "تبرد" العقل وتساعدك على دخول حالة تأملية بسرعة أكبر.

سيتكاري براناياما

١ اجلس بهدوء وبشكل مريح، وظهرك مستقيم وعيناك مغلقتان. ابدأ عن طريق الشهيق ببطء وعمق، من خلال فمك، ثم ازفر من خلال كلتا فتحتي أنفك.
٢ اطوِ لسانك خلفًا وبلطف اضغط طرف لسانك قبالة سقف فمك. هذا يترك فتحة ضيقة على جانبي لسانك.
٣ استنشق من خلال هذه الفتحات الجانبية؛ اصنع صوت هسهسة مع أنفاسك. استمر في الزفير ببطء وعمق، من خلال أنفك. كرر هذا عدة مرات.
٤ عندما تكون مستعدًا، عد إلى تنفسك الطبيعي، البطيء والإيقاعي. اترك عقلك يفرغ للتأمل الذي اخترته.

اليوم الرابع

القائمة اليومية

الفطور: عصيدة مع الجوز البرازيلي والمشمش مع الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة أو الجاودار
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: سلطة اللوز والبروكلي (انظر صفحة ٢٢٧) تقدم مع أوراق السلطة المختلطة المرشوشة ببذور اليقطين وزيت عشب البحر المتوسط (انظر صفحة ٢٣٠). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفاكهة الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: فلورينتين الشيكولاتة (انظر صفحة ٢٣٦)
العشاء: اللحم مع الليمون (انظر صفحة ٢٣٢). السبانخ. المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو القنب. لوح مصنوع من الشيكولاتة الداكنة ٤٠–٥٠ جم (حوالي ١,٥ أوقية)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

اليوم سوف تتأمل في اليانترا yantra، وهو تصميم هندسي قديم والذي، بسبب شكله، يعتقد أنه بمثابة مدخل إلى طاقات كونية أعلى ويقربك إلى التنوير.

تصاميم اليانترا تعود إلى آلاف السنين. خلافًا لغيرها من التصاميم الهندسية التي تستخدم في التأمل، مثل الماندالا، تتكشف اليانترا للعالم من خلال معلم يانترا

مستبصر - لا يمكنك أن تبتكر واحدًا. الثرثرة العقلية تتوقف بسرعة عند التركيز على يانترا خلال التأمل.

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح قم بأول ثلاثة أوضاع من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول إلى الثالث). يتبعها الوضع بالأسفل. امشِ مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة خلال النهار. في المساء، استرخ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس - الوضع الرابع

١ من الوضع الثالث انطوِ إلى الأمام أكثر لتجذب كاحليك من الخلف أو بطتي ساقيك (أو أسفل ساقيك قدر ما تستطع).

٢ اضغط ذقنك للداخل واثنِ مرفقيك لتسحب أعلى جسمك بلطف للداخل نحو ساقيك.

٣ ازفر واحبس أنفاسك لبضع ثوانٍ.

التأمل

اختر اليانترا التي تشعر بالانجذاب إليها (تتوفر الصور والملصقات على شبكة الإنترنت). ضع الصورة بحيث يكون مركزها في مستوى العين عندما تجلس.

تأمل اليانترا

١ ركز على وسط يانترا. الآن وسع منطقة تركيزك حتى تتمكن من رؤية التصميم بأكمله.

٢ عندما تشعر بأنك مستعد، أغمض عينيك وتخيل اليانترا في عقلك. كرر هذه الخطوات لمدة ١٠-١٥ دقيقة.

أوضاع التأمل

تشمل الأوضاع الجيدة للتأمل الجلوس في وضع مستقيم على كرسي مستقيم الظهر أو الجلوس متقاطع الساقين على الأرض ويداك تستريحان في حجرك أو على ركبتيك.

اليوم الخامس

القائمة اليومية

الفطور: الطماطم المشوية المرشوشة بالزعتر. الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة، أو الجاودار، أو الشعير، أو فول الصويا
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: الحساء الأخضر (انظر صفحة ٢٢٧). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: سمك الماكريل والخيار (انظر صفحة ٢٣٢). أرز بني ممزوج بالأرز البري. بيتي فور الشيكولاتة (انظر صفحة ٢٣٦)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

يوفر عشاء اليوم مصدرًا ممتازًا لأحماض أوميجا ٣ الدهنية، والسيلينيوم، وفيتامينات ب٣، ب٦، و١٢ في شكل الماكريل. عند مقارنتها وزنًا لوزن، يوفر الماكريل أحماض أوميجا ٣ الدهنية أكثر من أي نوع من الأسماك الزيتية الأخرى. وتبين البحوث أن تناول الماكريل ثلاث مرات في الأسبوع على مدى فترة ثمانية أشهر يخفض إلى حد كبير ضغط الدم الانقباضي والانبساطي على حد سواء في مجموعة الناس الذين يعانون فرط ضغط الدم الأساسي.

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح، قم بأول أربعة أوضاع (انظر الأيام من الأول إلى الرابع). يتبعها الوضع التالي أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس - الوضع الخامس

١ بمتابعة الوضع الرابع، قم بالشهيق، تخل عن ساقيك وقف مستقيمًا.
٢ أثناء زفيرك، اخطُ إلى الأمام بقدر ما تستطيع بساقك اليمنى، اثنِ ركبتك اليمنى وضع كلتا يديك على الأرض، مع جعل ذراعيك مستقيمتين، وعلى أي من جانبي قدمك اليمنى. كما تقترب من كعب قدمك اليسرى، حافظ على ركبتك اليسرى مرفوعة عن الأرض.

٣ أمل رأسك للخلف للنظر للأعلى. في المرة القادمة التي تقوم فيها بهذا التمرين، اندفع إلى الأمام بقدمك اليسرى بدلًا من ذلك.

التأمل

اليوم أود منك اختيار مانترا شخصية - كلمة أو عبارة لتقولها لنفسك وأنت تزفر. المانترا تساعدك على الوصول إلى مستوى أعلى من الوعي.

تأمل المانترا

١ اختر كلمة تعكس معتقداتك الروحية، أو اختر صوتًا تنجذب له بشكل غريزي (على سبيل المثال، "أوم" أو "آآآه")، أو كلمة تجد أنها مفيدة (على سبيل المثال، "هدوء").

٢ أغمض عينيك واجلس بهدوء، استنشق بلطف من خلال أنفك، وازفر من خلال فمك. ابدأ بهمس المانترا الخاصة بك في كل زفير بطريقة لينة وإيقاعية ومسترخية. قم بذلك لمدة ١٠-١٥ دقيقة.

اليوم السادس

القائمة اليومية

الفطور: موس التوت الأزرق واللوز (انظر صفحة ٢٢٥). شريحة الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة، أو الجاودار، أو الشعير، أو فول الصويا

وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)

الغداء: طبق الجبن والفواكه وعين الجمل (انظر صفحة ٢٢٩). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالمكسرات البرازيلية، وبذور اليقطين، والثوم المفروم، وزيت عين الجمل والخل الأحمر. زبادي حيوي قليل الدسم

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز

العشاء: الحمص بالكاري (انظر صفحة ٢٣١). بودنج الأرز واللوز (انظر صفحة ٢٣٤). لوح من الشيكولاتة الداكنة ٤٠-٥٠ جم (حوالي ١,٥ أوقية)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح، قم بأول خمسة أوضاع من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول إلى الخامس). يتبعها الوضع أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس – الوضع السادس

١ من الوضع الخامس، أطل الجزء العلوي من جسمك بلطف وحرك ذراعيك إلى الجانب وأعلى.
٢ ضم راحتيك معًا فوق رأسك، وأصابعك تشير إلى السماء. انظر لأعلى إلى يديك.
٣ احبس أنفاسك لبضع ثوان. أبقِ عقلك خاليًا قدر الإمكان.

التأمل

اليوم سوف تتأمل في الشاكرات – سبعة مراكز طاقة في جسدك الرقيق (انظر صفحة ٦١).

تأمل الشاكرا

١ ابدأ عن طريق التأمل في الشاكرا الأولى، شاكرا الجذر، بواسطة جلب وعيك لقاعدة عمودك الفقري وتخيل اللون الأحمر.
٢ حرك وعيك للشاكرا العجزية الخاصة بك (في عظم عجزك) وتخيل اللون البرتقالي.
٣ انتقل لأعلى للشاكرا المقبلة، الضفيرة الشمسية. تخيل اللون الأصفر.
٤ ركز على وسط صدرك -الشاكرا القلبية خاصتك- وتخيل اللون الأخضر.
٥ انقل وعيك إلى حلقك. تخيل الأزرق السماوي.
٦ ركز على الشاكرا السادسة، شاكرا الجبين، والتي تقع بين عينيك. تخيل اللون النيلي.
٧ وأخيرًا، تخيل اللون البنفسجي في أعلى رأسك (الشاكرا التاجية خاصتك). ثم تخيل الضوء الأبيض يمتد من تلك الشاكرا ويغلفك في كرة من الطاقة. تمتع بشعور الهدوء والسلام.

اليوم السابع

القائمة اليومية

الفطور: سلمون جزر ويندوارد المرقط (انظر صفحة ٢٢٥). شريحة من الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة، أو الجاودار، أو الشعير، أو فول الصويا
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: صحن من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالجزر المبشور، والشمندر، وبراعم الفاصوليا، وشرائح الفطر، وزيت عشب البحر المتوسط (انظر صفحة ٢٣٠). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: اللوز المحمص مع البذور (انظر صفحة ٢٣٦)
العشاء: التوفو المقلي الشرقي (انظر صفحة ٢٣٠). الأرز الأحمر. قطعة من الفاكهة الطازجة
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح قم بأول ستة أوضاع من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول إلى السادس). يتبعها الوضع أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة خلال النهار. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس - الوضع السابع

١ بالمتابعة مباشرة من الوضع الأخير، ازفر وضم كلتا يديك على الأرض على جانبي قدمك اليمنى.
٢ اخطُ إلى الوراء بقدمك اليمنى بحيث تكون كلتا قدميك مضمومتين. ابسط جسمك بحيث تكون في وضع اللوح الخشبي مستقيم الظهر (انظر صفحة ١٦٨).
٣ اثبت على هذا الوضع طالما كان مريحًا، مع الشهيق والزفير بلطف، مع الحفاظ على عقلك هادئًا قدر الإمكان.

التنفس البطيء

إذا كنت تشعر بضغط، فابذل جهدًا واعيًا لإبطاء تنفسك. تخيل شمعة أمام وجهك. ازفر ببطء؛ حتى يتسنى للهب الشمعة أن يضطرب قليلًا فقط.

استشارة معالج بالطبيعة

الآن أنت في منتصف الطريق خلال البرنامج، وأقترح عليك رؤية معالج بالطبيعة معتمد (انظر صفحة ٢٣٧). العديد منهم مدرب على المعالجة المثلية، والطب العشبي، والعلاج بتقويم العمود الفقري ومعالجة العظام وكذلك طب التغذية. خلال الاستشارة الأولى، المعالج بالطبيعة سيطرح الأسئلة حول صحتك الماضية والحالية، وسيجري فحصًا طبيًا يشمل فحص ضغط دمك، والاستماع إلى قلبك ورئتيك، وأحيانًا فحص قزحية عينيك. قد يطلب هو أو هي أيضًا اختبارات الدم أو تحليلات الشعر أو العرق (لنقص المعادن)، وصور الأشعة السينية. العلاج بالطبيعة لفرط ضغط الدم يشمل عادة نصائح حول النظام الغذائي ونمط الحياة، وتمارين التنفس، ومس الجلد بالفرشاة (لتعزيز الدورة الدموية)، والمكملات الغذائية، والعلاجات العشبية أو الأدوية المثلية. تحتاج عادة لما لا يقل عن أربع جلسات متابعة تتكون من ٣٠ دقيقة لكل منها.

اليوم الثامن

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١) مع توت العليق وجوز الهند المبشور
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: جبن قريش قليل الدسم مختلط مع الكمثرى المفرومة والجوز البرازيلي. وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة ببذور اليقطين وزيت عشب البحر المتوسط (انظر صفحة ٢٣٠).
لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. الفاكهة الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز
العشاء: شرائح سمك السلمون المتبلة في زيت الزيتون، وعصير الليمون الحامض والكزبرة، ثم تشوى. أوراق الجرجير وبذور اليقطين المرشوشة بزيت عين الجمل. الأرز البني. لوح الشيكولاتة الداكنة ٤٠–٥٠ جم (حوالي ١,٥ أوقية)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

من اليوم أود منك التأمل مرتين في اليوم لمدة ١٠–٢٠ دقيقة في كل مرة. ابدأ بـ١٠ دقائق مرتين في اليوم، وببطء قم بزيادة المدة حتى تصل الى ١٥ أو ٢٠ دقيقة في كل جلسة. اختر أي تأمل تريده للجلسة الثانية.

روتين التمارين اليومي

قم بأول سبعة أوضاع من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول إلى السابع) عندما تستيقظ في الصباح. يتبعها الوضع أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس – الوضع الثامن

١ بعد الوضع الأخير، ازفر واحبس نفسك. اخفض نفسك بحيث تلامس أصابع قدميك، وذقنك، وصدرك، وركبتاك الأرض؛ أبقِ مؤخرتك في الهواء.
٢ استرخِ. استنشق وازفر بلطف. أبقِ عقلك فارغًا.

التأمل

اليوم سوف تقوم بتأمل شاكرا متقدم يقوم بكل من التطهير وإعادة تنشيط الشاكرات الخاصة بك. سوف تحتاج إلى قطعة صغيرة من الجمشت أو الماس أو الكوارتز. ترتبط هذه البلورات مع الشاكرا التاجية.البلورات لها صداها الخاص الذي يزيد من قوة التأمل.

تأمل الشاكرا مع الكريستال

١ اجلس بشكل مريح، وأمسك الكريستال في كلتا يديك على حجرك. تخيل ضوءًا أو "طاقة بيضاء" تنتقل من الشاكرا القاعدية خاصتك لأعلى خلال الشاكرات حتى تصل للشاكرا التاجية خاصتك.
٢ تخيل الضوء يتدفق من تاج رأسك إلى أسفل من خلال الكريستال حيث يتم تضخيمه. اترك الضوء يتدفق عودة إلى قاعدة عمودك الفقري، ولأعلى خلال الشاكرات خاصتك ليشكل عجلة متدفقة مستمرة من الضوء.

تجنب الزلات في التحفيز

يمكن للتحفيز أن يتضاءل بعد أسبوع من التمارين الرياضية اليومية. حافظ على تنويع مسارك، قم بالتمرن مع صديق، وتحقق لترى ما إذا كان ضغط دمك قد انخفض.

اليوم التاسع

القائمة اليومية

الفطور: الطماطم المحشوة (انظر صفحة ٢٢٦). شريحة من الخبز المحمص المصنوع من الحبوب الكاملة
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: مزيج الشمندر والتوفو (انظر صفحة ٢٢٨). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بعين الجمل، وبذور اليقطين، والثوم المفروم، وزيت عين الجمل، والخل الأحمر.
زبادي حبوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: بيتي فور الشيكولاتة (انظر صفحة ٢٣٦)
العشاء: أظرف السمك التايلاندي (انظر صفحة ٢٣٣). الباك تشوي. الذرة الحلوة. بودنج الأرز واللوز (انظر صفحة ٢٣٤)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

الباك تشوي في عشاء الليلة هو مصدر جيد للكاروتينات، والكالسيوم، والمغنيسيوم، وحامض الفوليك، وفيتامين ج، وفيتامين ك، والبوتاسيوم، مما يجعله مثاليًا لفرط ضغط الدم. يمكن أن يضاف نيئًا إلى السلطة، أو يطهى طفيفًا على البخار أو يستخدم في الوجبات التي تطهى بالتقليب. الباك تشوي ذو السيقان الخضراء بدلًا من البيضاء يحتوي على نسبة أعلى من المغذيات النباتية.

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح، قم بأول ثمانية أوضاع من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول حتى الثامن). يتبعها الوضع أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس – الوضع التاسع

١ بالمتابعة بعد آخر وضع، اترك مؤخرتك تسقط إلى الأرض، ارفع صدرك ومعدتك وجعد رأسك للخلف في وضع الكوبرا (انظر صفحة ١٣٥).
٢ احبس أنفاسك، وابق في هذا الوضع لبضع ثوان، مع الحفاظ على هدوء عقلك، قبل البدء في التنفس بلطف شهيقًا وزفيرًا مرة أخرى.

التأمل

يستند تأمل اليوم على تمرين التنفس.

تأمل التنفس

١ احسب عدد الأنفاس التي تتنفسها في الدقيقة الواحدة؛ عادة تكون حوالي ١٢. ستقوم بمحاولة تقليل هذا العدد إلى ٦ أنفاس.

٢ تنفس ببطء وبعمق عن طريق أنفك، ثم من خلال فمك. خلال شهيقك، تخيل الأكسجين يدخل جسمك عن طريق مسام جلدك وكذلك عن طريق أنفك حتى يمكن لمعدل تنفسك أن يبطأ بشكل طبيعي. في البداية، حاول التنفس شهيقًا وزفيرًا بنفس المعدل؛ على سبيل المثال، استنشق لمدة ٥ ثوان وازفر لمدة ٥ ثوان.

٣ الآن سرع شهيقك وأبطئ زفيرك حتى تقضي نحو ٣ ثوان في الشهيق، و٧ ثوان في الزفير.

٤ ركز على تفريغ رئتيك تمامًا، وعلى الحفاظ على استمرار تدفق الهواء. لا تحبس أنفاسك بين الشهيق والزفير. الأمر يتطلب التدريب على التنفس بمعدل بطيء ذي ستة أنفاس فقط في الدقيقة الواحدة.

اليوم العاشر

القائمة اليومية

الفطور: عصيدة القرفة والموز (انظر صفحة ١٤١) مع مبشور جوز الهند مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)

الغداء: سلطة اللوز والبروكلي (انظر صفحة ٢٢٧). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة ببذور اليقطين والثوم المفروم، وزيت عين الجمل والخل الأحمر. لفافة

وجبة خفيفة بعد الظهر: عصير قوة الشمندر (انظر صفحة ٢٣٦)

العشاء: أكواب الفطر الكريمية (انظر صفحة ٢٢٩). الأرز الأحمر. البروكلي. التفاح المخبز (انظر صفحة ٢٣٥)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

البروكلي، في غداء اليوم، يحتوي على مضادات أكسدة ومواد مثل السلفورافين التي تزيد من إنتاج الإنزيمات المضادة للأكسدة المزيلة للسموم (الجلوتاثيونات) في جميع أنحاء الجسم. هذه تقلل الضرر على بطانة جدر الشرايين وتساعد على مكافحة كل من تصلب الشرايين وفرط ضغط الدم. اطه البروكلي بالبخار قليلًا بدلًا من غليه للاحتفاظ بأقصى المحتوى الغذائي.

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ، قم بأول تسعة أوضاع من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول إلى التاسع). يتبعها الوضع أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة أو قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استلقِ في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس – الوضع العاشر

١ بالمتابعة من الوضع الأخير، ازفر وارفع نفسك باستخدام قدميك ويديك، رافعًا مؤخرتك عاليًا في الهواء وباسطًا ساقيك.

٢ يجب أن يكون جسمك على شكل "V" مقلوب. هذا هو الكلب الهابط (انظر صفحة ١٢١). اضغط ذقنك إلى صدرك، وادفع عصعصك اتجاه السقف واحبس أنفاسك. ابقَ في هذا الوضع لبضع ثوانٍ. أبقِ عقلك هادئًا.

التأمل

في تأمل اليوم، أود منك أن تركز على رفع درجة حرارة إحدى يديك. البحث باستخدام آلات الارتجاع البيولوجي (انظر صفحة ٦٥) يظهر أن من الممكن استخدام قوة الفكر لزيادة الدورة الدموية ودرجة الحرارة في يد واحدة بمقدار ٥-١٠ درجات. إذا كان في الإمكان أن تمدد أوعيتك الدموية بهذه الطريقة، يمكن لذلك أن يساعد على خفض ضغط الدم ووقف صداع التوتر.

تأمل درجة حرارة الجسم

١ ركز بهدوء على يدك المهيمنة. تخيل أنها أكثر دفئًا. وجه كل انتباهك إلى يدك واشعر بالتوهج ينتشر في جميع أنحاء راحة يدك وأصابعك. قم بذلك لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

٢ بعد ذلك، ضع يديك على خديك لترى ما إذا كان يمكنك أن تشعر بفرق في درجة الحرارة بينهما. بدلًا من ذلك، استخدم ميزان حرارة الجبين لقياس درجة حرارة الجلد لكل راحة يد.

اليوم الحادي عشر

القائمة اليومية

الفطور: التين المفروم، والتمر، والمشمش مختلطة مع الفروماج الأبيض قليل الدسم. شريحة من الخبز المحمص مصنوعة من الحبوب الكاملة، أو الجاودار، أو الشعير، أو فول الصويا

وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)

الغداء: صحن من الأفوكادو المفروم وجبن الموتزاريلا الجاموسي قليل الدسم مع الطماطم وعين الجمل والجرجير، مغطى بزيت عين الجمل والخل الأحمر. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة

وجبة خفيفة بعد الظهر: حفنة من اللوز

العشاء: يخنة الخضار الشتوية مع الروزماري (انظر صفحة ٢٣٢). الكمثرى في عصير العنب الأحمر (انظر صفحة ٢٣٥)

المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى

المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

روتين التمارين اليومي

قم بأول عشرة أوضاع من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول إلى العاشر) هذا الصباح، يتبعها الوضع أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار أو قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس - الوضع الحادي عشر

١ باتباع الوضع الأخير مباشرة، استنشق وخذ خطوة كبيرة إلى الأمام بساقك اليسرى بحيث تقع قدمك اليسرى بين يديك.

٢ مع استمرارك في التنفس، ارفع ذراعيك خارجًا ولأعلى في دائرة واسعة، مع جعل راحتي يديك مضمومتين فوق رأسك، وأصابعك تشير إلى فوق.

٣ انظر إلى أعلى فوق يديك واحبس أنفاسك، مع الحفاظ على عقلك فارغًا قدر الإمكان.

راقب نبضك

لمساعدتك في تأمل اليوم يمكنك شراء جهاز الارتجاع البيولوجي الذي يوفر قراءات حية لمعدل ضربات قلبك على جهاز الكمبيوتر المنزلي الخاص بك. يمكنك مشاهدة انخفاض معدل نبضك أثناء تأملك.

التأمل

اليوم أود منك أن تركز على إبطاء معدل ضربات قلبك. يرجى ملاحظة أنه إذا كنت تأخذ دواء حاصر بيتا، فلن تكون قادرًا على التأثير في معدل ضربات قلبك بشكل ملحوظ.

تأمل معدل ضربات القلب

١ اقضِ ١٠ دقائق في الجلوس بهدوء، وقراءة كتاب أو الاستماع إلى الموسيقى. قم بقياس معدل نبضك.
٢ الآن، اجلس في تأمل هادئ ولكن، بدلًا من التركيز على المانترا، على سبيل المثال، ركز على خفض معدل ضربات قلبك.
٣ تخيل قلبك يدق في صدرك. أرسل له إشارات عقلية ليدق ببطء أكثر.
٤ بعد ١٠ دقائق، قم بقياس معدل نبضك مرة أخرى وانظر كم قد انخفض.

اليوم الثاني عشر

القائمة اليومية

الفطور: موسلي منزلي الصنع (انظر صفحة ١٤١). الموز وعين الجمل
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: الحساء الأخضر (انظر صفحة ٢٢٧). لفافة مصنوعة من الحبوب الكاملة. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: سموثي التوت واللوز (انظر صفحة ٢٣٦)
العشاء: ماكريل البحر الأبيض المتوسط (انظر صفحة ٢٣٣). المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو القنب. البروكلي. لوح من الشيكولاتة الداكنة ٤٠–٥٠ جم (حوالي ١,٥ أوقية)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

التأملات التي تقوم بها تستخدم مبادئ مستعارة من تدريب التحفيز الذاتي والارتجاع البيولوجي (انظر صفحة ٦٥). تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع يمكن أن يتعلموا خفض ضغط دمهم بمقدار ١٧,٨/١٥,٣ ملم زئبقي خلال ثلاث جلسات فقط من تدريبات الارتجاع البيولوجي موزعة على مدى أسبوعين.

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ، قم بأول أحد عشر وضعًا من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول إلى الحادي عشر). يتبعها الوضع أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس- الوضع الثاني عشر

١ بمتابعة الوضع الحادي عشر مباشرة، قم بالزفير مع تحريك قدمك اليمنى إلى الأمام بجانب قدمك اليسرى.
٢ أمسك ظهر كاحليك أو بطتي ساقيك (أو حاول الوصول لأسفل بقدر ما يشعرك بالراحة).
٣ اضغط ذقنك داخلًا واثنِ مرفقيك لتسحب أعلى جسمك بلطف داخلًا نحو ساقيك.
٤ قم بالزفير واحبس أنفاسك لبضع ثوانٍ بينما تبقى في هذا الوضع، مع الحفاظ على هدوء عقلك قدر الإمكان.

التأمل

اليوم أود منك أن تركز على خفض ضغط دمك.

تأمل ضغط الدم

١ اقضِ ١٠ دقائق في الجلوس بهدوء أو قراءة كتاب أو الاستماع إلى بعض الموسيقى. ثم قم بقياس ضغط دمك.
٢ اجلس في هدوء متأملًا؛ ركز على خفض ضغط دمك.
٣ تخيل توسع شرايينك وأوردتك، وتخيل أن معدل نبضك ومعدل تنفسك أصبح أبطأ تدريجيًا.
٤ بعد ١٠ دقائق، قم بقياس ضغط دمك مرة أخرى لتعرف كم كان قبلًا وكم قد انخفض.

اختبارات الدم المنتظمة

إذا كانت مستوياتك للكولسترول، والدهون الثلاثية، والهوموسيستين في النطاق الأمثل، فستحتاج إلى فحصها سنويًا. إذا كانت أعلى من المعدل الأمثل (أو أقل من الأمثل في حالة الكولسترول الجيد HDL)، فقد ترغب في تقييم القيم غير المثالية كل ثلاثة إلى ستة أشهر.

اليوم الثالث عشر

القائمة اليومية

الفطور: عصيدة مع مبشور الجوز البرازيلي وجوز الهند
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: طبق الجبن والفواكه وعين الجمل (انظر صفحة ٢٢٩). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بالجوز البرازيلي، وبذور اليقطين، والثوم المفروم، وزيت عين الجمل، والخل الأحمر. زبادي حيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: فلورينتين الشيكولاتة (انظر صفحة ٢٣٦)
العشاء: اللحم مع الليمون (انظر صفحة ٢٣٢). السبانخ. المكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة أو القنب. بودنج الأرز واللوز (انظر صفحة ٢٣٤)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير فواكه/خضراوات طازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح، قم بأول ١٢ وضعًا من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول إلى الثالث عشر). يتبعها الوضع أدناه. امش مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس – الوضع الثالث عشر

١ بالمتابعة مباشرة بعد الوضع الأخير، استنشق واستقم واقفًا. مع انتصابك، حرك ذراعيك إلى الخارج ولأعلى في دائرة واسعة.
٢ ضم راحتيك معًا فوق رأسك. أشر بأصابعك لأعلى، انظر لأعلى إلى يديك وأطل عمودك الفقري.

بذور اليقطين

بذور اليقطين هي العنصر المغذي في غداء اليوم؛ وفي كثير من وجبات الغداء الأخرى في هذا البرنامج. يمكنك شراء بذور اليقطين، ولكنه أيضًا من السهل استخراجها من اليقطين. في المرة القادمة التي تأكل فيها لحم اليقطين، أخرج البذور وجففها إما في فرن دافئ لمدة ٣ ساعات، أو اخلطها مع زيت الزيتون واشوها لمدة ١٠ دقائق على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٣ احبس أنفاسك وابق في هذا الوضع لبضع ثوان. أبقِ عقلك خاليًا قدر الإمكان.

الضغط الإبري

سأعرفك على علاج منزلي جديد اليوم: الضغط الإبري. يمكن أن يساعد تدليك نقطتي وخز فوق مؤخر عنقك على خفض ضغط الدم. هذه النقاط على خط طاقة المرارة وتسمى Gb20 (تجمع الرياح). للعثور عليها، ضع إبهاميك على شحمتي أذنيك، واجعلهما تنزلقا للخلف نحو قاعدة جمجمتك. ينبغي أن تقع في منخفض صغير على أي من جانبي فقرات عنقك، حول ٢ سنتيمتر (١ بوصة) أعلى منبت شعرك. احنِ رأسك إلى الأمام وللخلف مرة أخرى للعثور عليها. دلك هذه النقاط بضغطة إبهام قوية لمدة دقيقة. وتستخدم هذه النقاط أيضًا لتشجيع تدفق الطاقة لأعلى خلال الشاكرات خاصتك (انظر صفحة ٦١).

اليوم الرابع عشر

القائمة اليومية

الفطور: إفطار يوم الأحد المطبوخ (انظر صفحة ٢٢٦). شريحة من الخبز مصنوعة من الحبوب الكاملة، أو الجاودار، أو الشعير، أو فول الصويا
وجبة صباحية خفيفة: حصة من فاكهة الأطعمة الفائقة (انظر اليوم الأول)
الغداء: سمك السلمون المرقط باللوز (انظر صفحة ٢٢٨). وعاء من أوراق السلطة المختلطة المرشوشة بأوراق الكزبرة، وعين الجمل، وبذور اليقطين، والثوم المفروم، وزيت عين الجمل، والخل الأحمر. الزبادي الحيوي قليل الدسم مع الفواكه الطازجة
وجبة خفيفة بعد الظهر: عصير قوة الشمندر (انظر صفحة ٢٣٦)
العشاء: الحمص بالكاري (انظر صفحة ٢٣١). بودنج الأرز واللوز (انظر صفحة ٢٣٤). لوح من الشيكولاتة الداكنة ٤٠–٥٠ جم (حوالي ١,٥ أوقية)
المشروبات: ٥٧٠ مل (١ بينت) من الحليب شبه منزوع الدسم أو منزوع الدسم. عصير الفاكهة غير المحلى الطازج. شاي أخضر/أسود أو أبيض غير محدود، وشاي الأعشاب، والمياه المعدنية. ١٥٠ مل (٥ أوقيات سائلة) من عصير العنب الأحمر غير المحلى
المكملات الغذائية: انظر صفحة ٢٠٠

بمجرد أن تتعلم الوضع النهائي اليوم من تحية الشمس، سيكون لديك تسلسل متدفق من الأوضاع التي يمكنك ممارستها كل صباح. نظام التمرن القديم هذا يساعدك على التركيز والبقاء هادئًا.

وفقًا لمحترفي اليوجا، إذا كان بإمكانك أن تدرج تمرين يوجا واحدًا فقط في اليوم، فإنه ينبغي أن يكون تحية الشمس.

روتين التمارين اليومي

عندما تستيقظ في الصباح قم بأول ١٣ وضعًا من تحية الشمس (انظر الأيام من الأول حتى الثالث عشر). يتبعها الوضع النهائي أدناه. امشِ مشيًا سريعًا لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة خلال النهار. كبديل لذلك، قم بالسباحة أو ركوب الدراجة لمدة ٢٠ دقيقة. في المساء، استرخِ عن طريق الاستلقاء في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لمدة ١٥ دقيقة.

تحية الشمس - الوضع الرابع عشر

١ بالمتابعة مباشرة بعد الوضع الثالث عشر، ازفر واخفض ذراعيك وصولًا الى جانبيك في دائرة متدفقة.

٢ ضم راحتيك معًا في وضع الصلاة أمام صدرك. لقد أكملت الآن دورة كاملة من تحية الشمس.

استشارة معالج بالإبر

أقترح عليك إنهاء البرنامج بدورة الوخز بالإبر الصينية التقليدية. للعثور على معالج بالوخز بالإبر، انظر صفحة ٢٣٧. ينظم الوخز بالإبر تدفق طاقة التشي في الجسم ويمكن أن يساعد على استقرار ضغط دمك في مستوى أدنى. خلال الاستشارة، الممارس سيأخذ تاريخك الطبي، ويفحصك ويقيم حالة لسانك، ونبضك، والتان تيان (المنطقة تحت السرة). إبر معقمة، تُستخدم لمرة واحدة، نحيلة تدخل في الجلد في نقاط الوخز المختارة، على عمق ٤-٢٥ ملم (١/٥ بوصة). هذا لا ينبغي أن يكون غير مريح. عادة، يتم استخدام ما بين ستة و١٢ إبرة، مع كون النقاط على اليدين والقدمين الاختيار الأكثر شيوعًا. قد تترك الإبر في مكانها لأقل مدة تصل لبضع ثوان، في حين أن آخرين قد يتركونها لمدة ٣٠-٦٠ دقيقة. سحب الإبر في نهاية الجلسة هو عادة غير مؤلم. دورة من ١٢ علاجًا بالوخز بالإبر، على مدى فترة ستة أسابيع، يمكن أن تخفض كثيرًا ضغط الدم المرتفع والآثار يمكن أن تستمر لمدة تسعة أشهر أو أكثر بعد العلاج النهائي.

مواصلة البرنامج كامل القوة

لقد أنهيت للتو أسبوعين من البرنامج كامل القوة – أحسنت! الآن أنصحك بأن تواصل خطة الأكل لأسبوعين إضافيين. بهذه الطريقة ستختبر شهرًا من الأكل الصحي وستكون معتادًا جدًا على الأطعمة التي تحتاج إلى شرائها وتناولها يوميًا. بعد شهر يمكنك البدء في تنويع الأطعمة التي تتناولها، وتضمين بعض الوصفات الجديدة. المعلومات التالية سوف تساعدك على التخطيط لمستقبلك في البرنامج كامل القوة .

نظامك الغذائي على المدى الطويل

يستند النظام الغذائي الذي اتبعته في الخطة كاملة القوة على أطعمة فائقة مفيدة للقلب (انظر الصفحات ٨٠-٨٦). تناول هذه الأطعمة الفائقة على أساس منتظم يعني أنك سوف تقلل إلى حد كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية (انظر الصفحات ٢٤-٢٥). للاستمرار على هذا النظام الغذائي:

- تناول على الأقل خمس (يفضل من ثمانية إلى ١٠) حصص يومية من الفواكه والخضراوات مكونات السلطة، والثوم، واللوز، والشيكولاتة الداكنة، وعصير العنب الأحمر.
- **تناول الأسماك أربع مرات أسبوعيًا (على الرغم من أنه يمكنك أن تأكل أقل من هذا إذا كنت تواصل أخذ الثوم ومكملات زيت سمك أوميجا ٣ الغذائية).**
- **اشمل أكبر عدد ممكن من الأطعمة الفائقة في الصفحات ٨٠-٨٦ في نظامك الغذائي اليومي. على سبيل المثال، التوت الأزرق، والعنب، والسبانخ، والرمان.**
- تناول بشكل أساسي وجبات نباتية ووجبات الأسماك. تشير البحوث إلى أن فرط ضغط الدم يرتبط بتناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء والمعالجة، في حين أن الحبوب الكاملة والفواكه والمكسرات والأسماك والحليب (مصدر غني بالكالسيوم المفيد) لديها تأثير وقائي على نظام القلب الوعائي. للحصول على نصيحة مفصلة عما تبحث عنه عند اختيار الأسماك والمحار، راجع صفحة ١٨١ من البرنامج المعتدل.
- عندما تتناول اللحوم، قم باختيار الدواجن أو اللحوم الحمراء الخالية من الدهون، مثل اللحم الخالي من الدهون.

الوصفات

اكتشف الوصفات المعتمدة على الأسماك والوصفات النباتية؛ سوف تجد اقتراحات لوصفات لذيذة في www.naturalhealthguru.co.uk. يمكنك إضافة وصفاتك المفضلة التي اتبعتها أثناء البرنامج كامل القوة ليجربها المتابعون الآخرون للبرنامج. ضع النقاط التالية في الاعتبار عند الطهي واختيار الوصفات:

- ابحث عن الوصفات التي تتضمن الأطعمة الفائقة مثل عصير العنب الأحمر. الطهي يحافظ على الكميات المفيدة من المواد المضادة للأكسدة.
- ضمّن الثوم في الأطباق اللذيذة، حتى لو كانت الوصفة الأصلية لا تتضمنه.
- استخدم الفلفل المطحون الطازج والأعشاب المفرومة الطازجة بدلًا من الملح.
- استخدم الزبادي أو الفروماج الأبيض بدلًا من القشدة. للحصول على نصائح لكيفية استخدام الزبادي في الطهي، انظر صفحة ١٣٨.

نظامك للمكملات الغذائية طويل المدى

واصل أخذ المكملات الغذائية الموصى بها للبرنامج كامل القوة (انظر صفحة ٢٠٠) على المدى الطويل. نتائج من دراسات عديدة تدعم استخدامها بالمستوى المرتفع من أجل آثار كبيرة على ضغط دمك وصحتك المستقبلية. ومع ذلك، لا تزِد الجرعات **أكثر من ذلك من دون مشورة محددة بشكل فردي من معالج غذائي مؤهل أو معالج بالطبيعة أو طبيب. إذا كنت حتى الآن تأخذ المكملات الغذائية الموصى بها في القائمة فقط، ففكر في أخذ واحدة أو أكثر من المكملات الغذائية المتاحة في القائمة الاختيارية لفوائد إضافية. التفاصيل الكاملة لكل مكمل غذائي وبما في ذلك أحدث نتائج آخر الأبحاث متوفرة في** www.naturalhealthguru.co.uk.

روتين تمارينك الرياضية

استمر في ممارسة ما لا يقل عن ٤٥ دقيقة من التمارين الرياضية يوميًا: المشي السريع أو ركوب الدراجات أو السباحة شيء مثالي. إذا لم تكن مشتركًا بالفعل في نادٍ رياضي، ففكر في الانضمام إلى واحد؛ سيعطيك المدرب الشخصي نصيحة مخصصة بشكل فردي، ويساعد على تحفيزك وتقديم اقتراحات لتحسين لياقتك العضلية وكذلك لياقتك الرياضية. استمر في أداء تحية الشمس كل صباح عند الاستيقاظ وقضاء ١٥ دقيقة في وضع الجثة (انظر صفحة ١٣٦) لتسترخي في نهاية كل يوم. إذا كنت تتمتع باليوجا، فضع في اعتبارك الانضمام إلى فصل أو تلقي درس خصوصي.

برنامج علاجك

لقد قدم لك البرنامج كامل القوة مجموعة ممارسات تأملية متقدمة متنوعة. استمر في التأمل لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل في اليوم، بشكل مثالي في فترتين: مرة في الصباح ومرة في المساء، باستخدام أي من تقنيات التأمل التي تجدها الأكثر إفادة. يمكنك أيضًا حضور دروس التأمل لتلقي تعليمات رسمية من معلم (اقرأ عن أنواع مختلفة من التأمل في صفحة ٦٤). إذا وجدت تدخلاتهم مفيدة، فاستمر في استشارة المعالجين - المعالجين بالطبيعة ومعالجي الوخز بالإبر. علاجات تكميلية أخرى لتضعها في الاعتبار هي الارتجاع الحيوي وتدريب التحفيز الذاتي.

مراقبة ضغط دمك

في الوقت الذي تواصل فيه البرنامج كامل القوة، أقترح عليك مراقبة ضغط دمك على أساس أسبوعي، في نفس الوقت من اليوم، ما لم يكن قد طلب منك الطبيب التحقق منه على نحو أكثر من ذلك. احتفظ بسجل قياسات ضغط دمك في جدول مثل الموجود في صفحة ١١٢. هذا سيعطيك مؤشرًا مرئيًا فوريًا ما إذا كان دمك ينخفض (وهذا ما أتوقعه خلال البرنامج)، أو يظل كما هو أو يرتفع.

إذا كان ضغط دمك تحت ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي باستمرار، فقد أحسنت. كان للبرنامج كامل القوة التأثير المطلوب، ولتعزيز الفوائد، يجب عليك مواصلته على المدى الطويل. إذا كنت تتعاطى أدوية موصوفة مضادة لفرط ضغط الدم، فسيضع طبيبك في اعتباره تخفيض جرعة أو عدد الأدوية الخافضة لفرط ضغط الدم التي تتعاطاها. هذا ليس شيئًا يجب عليك القيام به بنفسك دون إشراف طبيبك على الرغم من ذلك. جرعات بعض الأدوية الخافضة لفرط ضغط الدم تحتاج لأن تخفض بشكل تدريجي لتجنب التأثيرات الانعكاسية.

إذا كان ضغط دمك باستمرار ما بين ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي و١٤٠/٩٠ ملم زئبقي، فاسع لاستشارة طبيبك أو معالجك بالطبيعة لمعرفة ما إذا كان بإمكانك خفضه لأقل من ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي. على الرغم من أن ضغط الدم أقل من ١٤٠/٩٠ ملم زئبقي هو هدف مقبول، فإن المستوى الأقل من ١٣٠/٨٠ ملم زئبقي مثالي للصحة على المدى الطويل، خاصة إذا كنت تعاني من مرض السكري أو مشاكل في الكلى. إذا كان ضغط دمك أعلى من ١٤٠/٩٠ ملم زئبقي باستمرار، فراجع طبيبك للحصول على استشارة فردية.

وصفات الفطور

موس التوت الأزرق واللوز

تكفي ٤

٤٠٠ جم/١٤ أوقية/٢,٥ كوب توت أزرق
٣٠٠ جم/١٠,٥ أوقية توفو حريري
١٠٠ جم/٣,٥ أوقية/٣/٤ كوب لوز مقشر، مفروم فرمًا خشنًا

١ احفظ بضع حبات من التوت الأزرق للتقديم، ثم ضع الباقي في الخلاط مع التوفو وعالجها حتى تصبح ناعمة.
٢ قسم بين ٤ أوعية تقديم زجاجية. رش عليها اللوز المفروم، وزينها بالتوت المحفوظة وقدمها.

الرنجة في الشوفان

تكفي ٤

٤ رنجات صغيرة، منزوعة الأمعاء، مزالة الحراشف، والرأس، والعمود الفقري
٤ ملاعق كبيرة من الحليب البقري شبه منزوع الدسم، أو حليب اللوز، أو الأرز، أو الصويا
٤ ملاعق كبيرة دقيق خشن
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون
عصير ١ ليمونة حامضة كبيرة طازج
١ حفنة كبيرة جرجير مائي
فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اغمس الرنجة في الحليب ثم لفها في الشوفان. تبلها بالفلفل الأسود.
٢ سخن الزيت في مقلاة. أضف الرنجة واقلِها على نار هادئة لحوالي ١٠ دقائق على كل جانب. رش كل سمكة بقليل من عصير الليمون الحامض وقدمها على سرير من الجرجير المائي.

سلمون جزر ويندوارد المرقط

تكفي ٤

٤ شرائح سمك سلمون مرقط، حوالي ١٥٠ جم/٥,٥ أوقية لكل منها

٢ موزة صغيرة، مقشرة ومقطعة بالطول لأنصاف

عصير ١ برتقالة طازج

القشر المبشور وعصير ١ ليمونة غير مشمعة طازج

١ حفنة جرجير مائي، مغسولة ومصفاة

١ حفنة بقدونس مسطح الأوراق، مفرومة فرمًا خشنًا

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة/٣٥٠ فهرنهايت/علامة غاز ٤
٢ رتب سمك السلمون المرقط في طبقة واحدة في صحن خبز. ضع نصف موزة على طول كل شريحة واسكب عليها عصير وقشر الحمضيات. اشوِها لمدة ٢٠ دقيقة، أو حتى ينضج السمك جيدًا.
٣ تبلها بالفلفل الأسود وقدمها على سرير من الجرجير المائي، مرشوش عليه البقدونس.

الطماطم المحشوة

تكفي ٤

٤ حبات طماطم كبيرة

١ عود كراث أندلسي، مفروم فرمًا ناعمًا

٢ فص ثوم، مهروس

١٢ ورقة ريحان طازجة، مبشورة

١ حفنة بقدونس طازج، مفرومة

١٧٥ جم/٦ أوقيات فطر، مقطع إلى شرائح

١ حفنة من جبن الموتزاريلا المبشورة (اختياري)

فلفل أسود مطحون حديثًا

٤ شرائح خبز مصنوع من الحبوب الكاملة أو الجاودار، للتقديم

١ يسخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ درجة فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ قطع قمم الطماطم. يتم نزع القلب ويخلط مع الكراث الأندلسي والثوم والأعشاب والفطر. تبل بالفلفل. احشُ الطماطم بالخليط. رشه بالجبن (في حالة استخدام الجبن) وضع قمم الطماطم. اشوه لمدة ١٥ دقيقة. قدمه مع الخبز المحمص.

إفطار يوم الأحد المطبوخ

تكفي ٤

٤ وحدات فطر، مقطعة إلى أنصاف

٤ ثمرات طماطم متوسطة الحجم، مقطعة إلى أنصاف

٤ حبات كوسة صغيرة، مقطعة إلى أنصاف بالطول

١ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة البذر، مقطعة إلى ٨ قطع

١ ثمرة فلفل أصفر، منزوعة البذر، مقطعة إلى ٨ قطع

٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون

٤ حفنات من أوراق السبانخ، مغسولة

فلفل أسود مطحون حديثًا

٤ شرائح خبز محمص مصنوع من الحبوب الكاملة، للتقديم

١ سخن الشواية لحرارة متوسطة.

٢ ضع الفطر، والطماطم، والكوسة، والفلفل على ورقة خبز ورذاذ الزيت. ضع الخضراوات تحت الشواية واطهها حتى تصبح طرية قليلًا. في أثناء ذلك، اطهِ أوراق السبانخ في آلة طهي بالبخار حتى تذبل.

٣ قسم الخضراوات المشوية والسبانخ بين أربعة صحون تقديم. تبلها بالفلفل الأسود وقدمها مع الخبز المحمص.

وصفات الغداء

الحساء الأخضر

تكفي ٤

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ بصلة، مفرومة

١ عود كراث، مفروم

٤ فصوص ثوم، مهروسة

١ لتر/ ٣٥ أوقية سائلة/ ٤ أكواب مرق خضار (انظر صفحة ١٥٣) أو ماء

١٠٠ جم/ ٣,٥ أوقية من أوراق اللازانيا الخضراء، مقطعة إلى قطع بحجم اللقمة

١٠٠ جم/ ٣,٥ أوقية زهيرات بروكولي

١٠٠ جم/ ٣,٥ أوقية/ ٣/٤ كوب بازلاء خضراء طازجة أو مجمدة

١٠٠ جم/ ٣,٥ أوقية من الأوراق الخضراء المبشورة، مثل السبانخ، والكالي، والكرنب الملفوف أو الباك تشوي

١ حبة كوسة، مفرومة فرمًا ناعمًا

١ حفنة من أوراق الريحان الطازجة، مبشورة

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الزيت في مقلاة كبيرة. أضف البصل، والكراث، والثوم واطهها على نار متوسطة حتى تصبح لينة. صب مرق الخضار واتركه ليغلي. أضف قطع الباستا الخضراء واطهها لمدة ٥ دقائق.

٢ أضف القرنبيط، والبازلاء، والأوراق الخضراء، والكوسة واتركها على نار هادئة لمدة ٣ دقائق. قلب معها أوراق الريحان، تبلها بالفلفل الأسود وقدمها.

سلطة اللوز والبروكلي

تكفي ٤

٤٥٠ جم/ ١ رطل بروكلي

٤ ملاعق كبيرة زيت عين جمل أو زيت زيتون بكر ممتاز

٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون

١ فص ثوم، مهروس

٢ غصن أوريجانو أو زعتر، مقطع الأوراق

فلفل أسود مطحون حديثًا

٤ بصلات خضراء كبيرة، مفرومة فرمًا خشنًا

١٠٠ جم/ ٣,٥ أوقية/ ١ كوب لوز مبشور، محمص قليلا

١ انقع القرنبيط في وعاء من الماء المغلي. قم بغليه مرة أخرى واطهه لمدة ١ دقيقة. صفه ثم انقعه في الماء البارد.

٢ ضع الزيت وعصير الليمون والثوم والأوريجانو في وعاء صغير واخلط المكونات جيدًا. تبلها بالفلفل الأسود.

٣ قلب القرنبيط والبصل الأخضر واللوز في وعاء تقديم كبير. صب فوقه خليط الزيت والليمون وقدمه.

مزيج الشمندر والتوفو

تكفي ٤

٢٥٠ جم/٩ أوقيات توفو صلب، مقطعة إلى مكعبات

٢٥٠ جم/٩ أوقيات شمندر صغير مطبوخ، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات

١ بصلة حمراء صغيرة، مقطعة إلى شرائح رقيقة

١ ثمرة أفوكادو ناضجة، مقشرة، منزوعة البذر ومفرومة فرمًا خشنًا

عصير ١ ليمونة طازج

٢ ملعقة كبيرة زيت عين جمل أو زيت زيتون بكر ممتاز

٢ ملعقة صغيرة خردل مصنوع من الحبوب الكاملة

٢٥٠ جم/٩ أوقيات أوراق سلطة صغيرة مختلطة

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اخلط التوفو، والشمندر، والبصل، والأفوكادو في وعاء وضعها جانبًا.

٢ ضع عصير الليمون والزيت والخردل في برطمان محكم الغلق ورجه حتى يتم الاختلاط جيدًا. صبه على خليط التوفو والشمندر وقلب جيدًا.

٣ ضع أوراق السلطة في وعاء تقديم وضع عليها خليط التوفو والشمندر. تبلها بالفلفل وقدمها.

سمك السلمون المرقط باللوز

تكفي ٤

٤ شرائح سمك سلمون مرقط، كل منها ٢٠٠ جم/٧ أوقيات

٤ ملاعق كبيرة حليب بقري شبه منزوع الدسم، أو حليب لوز أو الأرز أو حليب الصويا

٤ ملاعق كبيرة لوز مطحون

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٤ حبات طماطم متوسطة الحجم، مقطعة إلى أنصاف

٤ ملاعق كبيرة لوز مقشر، محمص قليلا

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اغمس سمك السلمون المرقط في الحليب ولفه في اللوز المطحون حتى يغلف بالتساوي. ضعه جانبًا.

٢ سخن الزيت في مقلاة كبيرة. أضف الطماطم وسمك السلمون المرقط واطه على نار هادئة لحوالي ٤ دقائق على كل جانب، حتى ينضج السمك.

٣ رتب السلمون والطماطم على أربعة أطباق تقديم دافئة. تبلها بالفلفل، رشها باللوز وقدمها.

وصفات العشاء

طبق الجبن والفواكه وعين الجمل

تكفي ٤

٢٥٠ جم/٩ أوقيات أوراق سلطة مختلطة

٢ حفنة جرجير مائي

٢ برتقالة، مقشرة، مزالة اللباب ومقطعة لشرائح رقيقة

١ حبة أناناس صغيرة، مقشرة، منزوعة اللب ومقطعة إلى شرائح رقيقة

١ ثمرة كيوي، مقشرة ومقطعة إلى شرائح رقيقة

٢٥٠ جم/٩ أوقيات جبن قريش

١٠٠ جم/٣,٥ أوقية/١ كوب من عين الجمل

١٠٠ جم/٣,٥ أوقية/١ كوب غير ممتلئ من البذور المختلطة، مثل بذر الكتان وعباد الشمس واليقطين والسمسم

١ ضع أوراق الجرجير المائي والسلطة على طبق كبير للتقديم ورتب الفاكهة على القمة.

٢ اخلط الجبن وعين الجمل والبذور في وعاء. كوم هذا الخليط على رأس الفاكهة وقدمه.

أكواب الفطر الكريمية

تكفي ٤

١ عود كراث أندلسي، مفروم فرمًا ناعمًا

١ حفنة من البقدونس الطازج، المفروم فرمًا خشنًا

١٥٠ جم/٥,٥ أوقية من التوفو الحريري

القشر المبشور وعصير ١ ليمونة غير مشمعة طازج

فلفل أسود مطحون حديثًا

١٢ حبة فطر صغيرة، مزالة السيقان

١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر

١ حفنة أوراق سلطة مختلطة، للتقديم

١ ضع الكراث والبقدونس والتوفو في وعاء واهرسها معًا لتشكل عجينة. قلبها في عصير وقشر الليمون وتبلها بالفلفل الأسود.

٢ ضع الفطر، بجانبه المجوف لأعلى على طبق التقديم. كوم خليط التوفو على الفطر، ورش كلا منها بقليل من الفلفل الحلو وقدمها مع أوراق السلطة.

زيت عشب البحر الأبيض المتوسط

٦٠٠ مل/١ بينت/٢,٥ كوب زيت زيتون بكر ممتاز

١٢ حبة فلفل أسود

١٢ حبة فلفل أخضر

١٢ بذرة شمر

١٢ بذرة كزبرة

٢ غصن روزماري

٢ غصن زعتر

٢ غصن طرخون

٢ غصن أوريجانو

٢ ورقة غار

٢ حبة فلفل أحمر، مشروطة بالطول

١ ضع جميع المكونات في زجاجة عصير عنب شفاف. سدها بالفلين لتصنع غطاءً محكمًا. هزها جيدًا.

٢ ضعها في مكان دافئ، مثل حافة نافذة مشمسة، واتركها لمدة لا تقل عن أسبوعين، وهز واقلب الزجاجة كل يوم. استخدمها بالقدر المطلوب.

التوفو المقلي الشرقي

تكفي ٤

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

٤ فصوص ثوم، مهروسة

قطعة من الزنجبيل الطازج ٥ سم/٢ بوصة، مقشرة ومبشورة

٤٠٠ جم/١٤ أوقية من التوفو الصلب، مقطعة إلى مكعبات ٢ سم/٣/٤ بوصة

٢٠٠ جم/٧ أوقيات بروكلي

٢٠٠ جم/٧ أوقيات بازلاء بيضاء أو بازلاء سكرية

٢٠٠ جم/٧ أوقيات من باك تشوي، مبشور بشرًا خشنًا

٢٠٠ جم/٧ أوقيات براعم فاصوليا

١ لتر/٣٥ أوقية سائلة/٤ أكواب مرق خضار (انظر صفحة ١٥٣)

فلفل أسود مطحون حديثًا

٢ ملعقة كبيرة لوز مقشر

١ حفنة من الكزبرة الطازجة، المفرومة فرمًا خشنًا

١ قلب زيت الزيتون في مقلاة أو مقلاة صينية ساخنة. أضف الثوم والزنجبيل وقلبها على نار عالية لمدة ١ دقيقة. اخلط التوفو، والقرنبيط، والبازلاء البيضاء، والباك تشوي، وبراعم الفاصوليا وقلبها لمدة ٣ دقائق.

٢ صب المرق، واجعله يغل واطهه على نار خفيفة لمدة ٢ دقيقة. تبله بالفلفل، ورشه باللوز المقشر والكزبرة وقدمه.

الأرز باللوز

تكفي ٤

٠,٥ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ بصلة، مفرومة

٢ فص ثوم

٢٠٠ جم/٧ أوقيات/١ كوب أرز بني طويل الحبة أو أرز أحمر

١ حفنة زبيب

٦٠٠ مل/١ بينت/٢,٥ كوب من مرق الخضار (انظر صفحة ١٥٣)

١ حفنة لوز مقشر

١ حفنة بقدونس مسطح الأوراق طازج، مفرومة فرمًا خشنًا

١ سخن الزيت في مقلاة. أضف البصل والثوم واطه على نار متوسطة حتى يصبح طريًا. أضف الأرز وقلبه لمدة ١ دقيقة. وفي الوقت نفسه، سخن المرق في مقلاة منفصلة.

٢ حرك الزبيب في الأرز، صب عليه المرق الساخن واجعله يغل. اخفض الحرارة، غطه واطهه بلطف، مع التقليب أحيانًا، لمدة ٣٠ دقيقة، أو حتى ينضج الأرز ويتم امتصاص كل السائل. إذا كان الأرز يحتاج إلى مزيد من الطبخ، فأضف قليلًا من المرق الإضافي أو الماء واستمر حتى يصبح الأرز طريًا.

٣ أبعد المقلاة عن الحرارة. ضع فيها اللوز والبقدونس وقدمه ساخنًا أو باردًا.

الحمص بالكاري

تكفي ٤

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز

١ بصلة، مفرومة

٤ فصوص ثوم، مهروسة

قطعة زنجبيل طازج ٥ سم/٢ بوصة، مقشرة ومبشورة

٦ ملاعق صغيرة من بذور الكزبرة، مهروسة أو مطحونة

٣ ملاعق صغيرة بذور كمون، مطحونة

١-٢ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة البذور ومفرومة فرمًا ناعمًا

١ ثمرة طماطم كبيرة، ومقشرة، ومنزوعة البذور، ومفرومة

١٢٥ جم/٤,٥ أوقية من الفطر، مقطعة إلى شرائح

٤٠٠ جم/١٤ أوقية علبة حمص، مصفاة

٢٠٠ مل/٧ أوقيات سائلة/٣/٤ كوب من حليب جوز الهند

عصير ١ ليمونة حامضة طازج

١-٢ حفنة لكزبرة طازجة، مفرومة فرمًا خشنًا

١ حفنة لوز مقشر، محمصة قليلا

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الزيت في مقلاة. أضف البصل واطهه على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق، حتى يصبح طريًا. أضف الثوم والزنجبيل والكزبرة وبذور الكمون والفلفل واقلها مع التقليب لمدة ٣ دقائق. أضف الطماطم والفطر واطهها لمدة ٥ دقائق إضافية.

٢ أضف الحمص وحليب جوز الهند وعصير الليمون وحفنة واحدة من الكزبرة. اطهها على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق. تبلها بالفلفل ورشها باللوز وحفنة أخرى من الكزبرة.

يخنة الخضار الشتوية مع الروزماري

تكفي ٤

٢ قطعة يقطين شتوي، أو نصف يقطينة كبيرة، مقشرة، ومنزوعة البذور ومقطعة

١ لتر/٣٥ أوقية سائلة/٤ أكواب خضار (انظر صفحة ١٥٣) أو ماء

١ بصلة، مفرومة

١ ورقة الغار

١ حفنة من أغصان الروزماري

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر ممتاز

٢ عود كراث، مفروم

٤ فصوص ثوم، مهروسة

١ جزرة بيضاء، مفرومة

٢ ثمرة بطاطا حلوة، مفرومة

٢٠٠ مل/٧ أوقيات من فاصوليا الليما، مصفاة

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ ضع نصف اليقطينة في مقلاة مع المرق، والبصل، وورق الغار ومعظم الروزماري (ضع جانبًا قليلًا من الأغصان للتقديم). اجعله يغلِ، واخفض الحرارة واتركه على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة. أزل ورق الغار، واتركه ليبرد قليلًا، ثم اهرسه في الخلاط. ضعه جانبًا.

٢ سخن الزيت في مقلاة نظيفة. أضف الكراث والثوم وقلبه حتى يصير ناعمًا. أضف اليقطين المتبقي والجزر الأبيض والبطاطا الحلوة وقلبها لمدة ٥ دقائق إضافية.

٣ قلب فاصوليا الليما والاسكواش المهروس. اتركه على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة. تبلها بالفلفل وقدمها مع أغصان روزماري.

اللحم مع الليمون

تكفي ٤

١ عود كراث أندلسي، مفروم
٤ فصوص ثوم
١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
٤ شرائح لحم قليل الدهن، حوالي ١٧٥ جم/٦ أوقيات لكل منها، مقطعة إلى مكعبات
٣ ملاعق صغيرة بذورلكمون، مسحوقة
٣ ملاعق صغيرة بذور كزبرة، مسحوقة
٢٠٠ مل/١٠,٥ أوقية سائلة/٣ أكواب من عصير العنب الأحمر
١ ليمونة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
فلفل أسود مطحون حديثًا

١ اطه الكراث والثوم في الزيت. أضف اللحم والكمون وبذور الكزبرة وحركها بلطف حتى يتحول لون اللحم إلى البني.

٢ أضف نصف العصير وأنضجه برفق لمدة ٢٥ دقيقة. قلب في الليمون والعصير المتبقي. تبله بالفلفل وقدمه.

الماكريل والخيار

تكفي ٤

١/٢ خيارة صغيرة، مقطعة إلى شرائح
٤ شرائح ماكريل، حوالي ١٥٠ جم/٥,٥ أوقية لكل منها
١ حفنة من الشبت الطازج أو البقدونس مسطح الأوراق، مفروم فرمًا خشنًا
١٠٠ مل/٣,٥ أوقية سائلة/١ كوب عصير عنب أبيض
فلفل أسود مطحون حديثًا

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ درجة فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ بطن طبقًا بالخيار. أضف المكونات الأخرى، وغطها واشوها لمدة ٣٠ دقيقة.

ماكريل البحر الأبيض المتوسط

تكفي ٤

١/٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

١ بصلة، مقطعة

٢ فص ثوم، مفروم

٣٥٠ جم/ ١٢ أوقية طماطم ناضجة، مقشرة، منزوعة البذور ومقطعة

عصير طازج وقشر مبشور لـ ١ ليمونة كبيرة غير مشمعة

١ ورقة غار

٤ شرائح ماكريل فيليه، حوالي ١٥٠ جم/ ٥,٥ أوقية لكل منها

فلفل أسود مطحون حديثًا

١ حفنة بقدونس طازج مسطح الورق، مفروم فرمًا خشنًا

١ سخن الشواية حتى تسخن.

٢ سخن الزيت في مقلاة. أضف البصل والثوم واطه على حرارة متوسطة لمدة ٥ دقائق، حتى تصبح طرية. أضف الطماطم وعصير الليمون والقشر المبشور، وورق الغار، ويغطى ويترك لينضج لمدة ١٥ دقيقة.

٣ وفي ذلك الوقت، ضع شرائح الماكريل في طبقة واحدة من ورق الخبز. يتبل بالفلفل ويشوى لحوالي ١٠ دقائق، قلبها في منتصف وقت الطهي.

٤ ضع الماكريل المشوي على أربعة أوعية تقديم. ضع أعلى كل واحد بعضًا من صلصة الطماطم الساخنة، رشها بالبقدونس وقدمها.

أظرف السمك التايلاندي

تكفي ٤

١ ساق عشب الليمون، مقشر ومقطع تقطيعًا ناعمًا

٤ فصوص ثوم، مهروسة

٢ عود كراث أندلسي، مقطع

عصير طازج وقشر مبشور لـ ١ ليمونة كبيرة غير مشمعة

١,٥ ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر أو عادي

١ ثمرة فلفل أخضر، منزوعة البذور، ومقطعة

١ ثمرة فلفل أحمر، منزوعة البذور، ومقطعة

١ حفنة كزبرة طازجة، مفرومة فرمًا خشنًا

٤ شرائح فيليه قاروص، حوالي ٢٠٠ جم/٧ أوقيات لكل منها

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ درجة فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ ضع عشب الليمون والثوم والكراث الأندلسي، وعصير الليمون والقشر المبشور، والزيت، والفلفل، والكزبرة في الخلاط واخلط حتى يشكل عجينة.

٣ ضع كل شريحة من السمك في وسط قطعة من ورق الألمونيوم كبيرة بما يكفي لتلف حولها لتشكيل ظرف. انشر ربعًا من خليط التوابل أعلى كل قطعة من السمك واثنِ ورقة الألمونيوم لتشكيل أظرف مربعة محكمة. ضع الأظرف على ورقة خبز واخبز في فرن ساخن لمدة ١٥ دقيقة.

وصفات الحلوى

بودنج الأرز واللوز

تكفي ٤

٢٠٠ جم/٧ أوقيات/١ كوب أرز بني طويل الحبة

١ لتر/٣٥ أوقية سائلة/٤ أكواب حليب لوز

١ عود قرفة

١ حفنة لوز مبشور

١ حفنة تمر مجفف، مقطع (اختياري)

١ ضع الأرز وحليب اللوز وعود القرفة في مقلاة واترك المكونات حتى تغلي. اخفض الحرارة، وغطها واتركها حتى تنضج لمدة ٤٠ دقيقة مع التحريك من وقت لآخر، حتى يصبح الأرز لينًا ويتم امتصاص كل السائل.

٢ **يقدم ساخنًا أو باردًا، مع رشه باللوز المبشور والتمر المقطع، في حالة استخدامه.**

أكواب الشيكولاتة باللوز

تكفي ٤

١٠٠ جم/٣,٥ أوقية من الشيكولاتة الداكنة، وشيكولاتة مبشورة إضافية للتقديم

٢٥٠ جم/٩ أوقيات توفو حريري

١ حفنة لوز مطحون

١ حفنة لوز مبشور

١ أذب الشيكولاتة. ادهن جوانب وقواعد أربعة أوعية كعك ورقية بالشيكولاتة باستخدام فرشاة المعجنات، حتى يكون كل وعاء مغطى بطبقة سميكة من الشيكولاتة. ضعها في الثلاجة. عندما تجمد، قشر الأوعية الورقية.

٢ اخلط التوفو واللوز المطحون في الخلاط. املأ أكواب الشيكولاتة بالخليط، ثم ضعها لتبرد في الثلاجة. قدمه مرشوشًا باللوز المبشور والشيكولاتة المبشورة.

الكمثرى في عصير العنب الأحمر

تكفي ٤

٤ ثمرات كمثرى صلبة للحلوى

١ عود قرفة

٣٠٠ مل/٠,٥ بينت/٣ كئوس عصير عنب أحمر

٣ ملاعق صغيرة عسل نقي (اختياري)

فروماج أبيض قليل الدسم، للتقديم

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ درجة فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ قسم الكمثرى بالطول وانزع القلب. انزع قشرة رقيقة منها. ضع الكمثرى في طبق واقٍ من حرارة الفرن مع عود القرفة. صب عليها عصير العنب الأحمر وقلب بعناية فيها العسل، في حالة استخدامه.

٣ غطِ الصحن بورق الألومنيوم واشوِ لمدة ٢٠ دقيقة. أخرجه من الفرن، اقلب الكمثرى على الجهه الأخرى، وأعد غطاء ورق الألومنيوم، ثم أعده إلى الفرن ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أخرى حتى تصبح الكمثرى طرية. تقدم ساخنة أو باردة مع الفروماج الأبيض.

التفاح المخبوز

تكفي ٤

٤ تفاحات براملي

١ حفنة لوز مبشور

١ حفنة عين جمل، مفرومة فرمًا خشنًا

١ حفنة صغيرة زبيب

عصير طازج وقشر مبشور لـ ١ ليمونة كبيرة غير مشمعة

٦٠ مل/٢ أوقية سائلة/١/٢ كوب عصير عنب أبيض

فروماج أبيض قليل الدسم، للتقديم

١ سخن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية/٣٥٠ درجة فهرنهايت/علامة غاز ٤.

٢ انزع قلب التفاح، مع الحفاظ عليها كاملة. بسكين حاد اقطع فقط من خلال القشر حول منتصف كل ثمرة. ضع التفاح واقفًا في طبق للخبز.

٣ اخلط معًا اللوز وعين الجمل والزبيب وعصير الليمون والقشر المبشور في وعاء صغير. ضع القليل من هذا الخليط في التجويف وسط كل تفاحة. صب القليل من العصير على كل تفاحة.

٤ اخبزها لمدة ٣٠ دقيقة، اسقها بالعصير من حين لآخر، حتى يصبح التفاح طريًا. يقدم ساخنًا مع الفروماج الأبيض.

لقيمات ووجبات خفيفة ومشروبات

اللوز المحمص مع البذور
تكفي ٤

١ حفنة لوز مقشر
١ حفنة بذور يقطين
١ حفنة بذور عباد الشمس
١ حفنة بذور كتان
١ حفنة زبيب (اختياري)

١ حمص اللوز والبذور في مقلاة جافة لمدة ثوانٍ قليلة، قلبها حتى يتحول لونها إلى بني ذهبي.
٢ دع المكسرات والبذور تبرد في طبق مسطح. اخلط الزبيب، في حالة استخدامه، وقدمه.

سموثي التوت واللوز
تكفي ٤

٦٠٠ مل/١ بينت/٢,٥ كوب حليب لوز
٤ حفنات توت طازج
٢ حفنة ثلج مجروش
أوراق نعناع طازجة، للتقديم

١ ضع جميع المكونات، باستثناء النعناع، في الخلاط واخلطها حتى تصبح ناعمة.
٢ صب الخليط في أربع كئوس تقديم طويلة. ضع عليها أوراق النعناع وقدمها على الفور.

بيتي فور الشيكولاتة
تكفي ٤

١٠٠ جم/٣,٥ أوقية عنب أسود خالٍ من البذور
١٠٠ جم/٣,٥ أوقية/٢/٣ كوب جوز برازيلي
١٠٠ جم/ ٣,٥ أوقية شيكولاتة داكنه، ذائبة

١ اغمس كل حبة عنب وجوز في الشيكولاتة. بردها حتى تثبت.

فلورينتين الشيكولاتة
تكفي ٤

٢٠٠ جم/٧ أوقيات شيكولاتة داكنة، ذائبة
١ حفنة لوز مبشور
١ حفنة توت مجفف
قشر مبشور من ١ ليمونة غير مشمعة

١ ضع ملاعق صغيرة من الشيكولاتة على الورق المضاد للتدهن. ضع أعلى كل دائرة شيكولاتة لوز وتوت بري وقشر الليمون المبشور. برده حتى يستقر.

عصيرقوة الشمندر
تكفي ٤

٤٥٠ جم/ ١ رطل شمندر نيء، مفروم فرمًا خشنًا
٤ حبات جزر، مقشرة ومفرومة فرمًا خشنًا
٤ حبات برتقال، مقشرة ومفرومة فرمًا خشنًا
١ حفنة ثلج مبشور

١ اعصر الشمندر والجزر والبرتقال. اخلطها. قدمها مع الثلج.

الموارد

قم بزيارة www.naturalhealthguru.co.uk لمزيد من المعلومات والمراجع الطبية ولنشر أسئلة أو تعليقات حول برامج المعلم الطبيعية للصحة.

ضغط الدم
جمعية القلب الأمريكية
www.heart.org/heartorg
الجمعية الأمريكية لفرط ضغط الدم
www.ash-us.org
ضغط الدم في المملكة المتحدة
www.bloodpressureuk.org
مؤسسة القلب البريطانية
www.bhf.org.uk
جمعية فرط ضغط الدم البريطانية
www.bhsoc.org
جمعية فرط ضغط الدم الكندية
www.hypertension.ca
الجمعية الأوروبية لضغط الدم المرتفع
www.eshonline.org
مجلس بحوث ضغط الدم المرتفع في أستراليا
www.hbprca.com.au
المؤسسة الوطنية للقلب في أستراليا
www.heartfoundation.org.au

الملح
العمل التوافقي للملح والصحة (CASH)
www.actionsalt.org.uk
العلاج بالروائح
أستراليا: جمعية الروائح الدولية
www.iaama.org.au
المملكة المتحدة: الاتحاد الدولي للمعالجين بالروائح المهنيين
www.ifparoma.org
الولايات المتحدة: الرابطة الوطنية للعلاج بالروائح الكلي
www.naha.org

الوخز بالإبر
تحالف العلاج بالوخز بالإبر والطب الشرقي الأسترالي
www.aomalliance.org
الجمعية الأمريكية للطب الشرقي
www.aaom.org
مجلس الوخز بالإبر البريطاني
www.acupuncture.org.uk
مجلس الوخز بالإبر الطبي البريطاني
www.medical-acupuncture.co.uk
جمعية الطب الصيني والوخز بالإبر في كندا
www.cmaac.ca

الأدوية العشبية
السجل الدولي لاستشاريي العلاج بالأعشاب والمعالجين المثليين
www.irch.org
المعهد الوطني في المملكة المتحدة للمعالجين بالأعشاب
www.nimh.org.uk
الجمعية الوطنية للمعالجين بالأعشاب في أستراليا
www.nhaa.org.au
النقابة الأمريكية للمعالجين بالأعشاب
www.americanherbalistsguild.com.
جمعية المعالجين بالأعشاب في أونتاريو
www.herbalists.on.ca

المعالجة المثلية
جمعية المعالجة المثلية الأسترالية
www.homeopathyoz.org
المعهد الأمريكي للمعالجة المثلية
www.homeopathyusa.org
الجمعية الوطنية الكندية المتحدة للمعالجين المثليين المدربين
www.nupath.org
كلية المعالجة المثلية (المملكة المتحدة)
www.facultyofhomeopathy.org

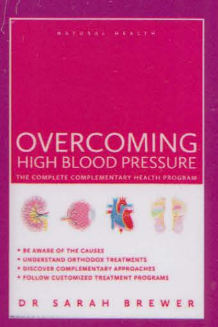
السجل الدولي لاستشاريي العلاج بالأعشاب والمعالجين المثليين
www.irch.org

العلاج بالطبيعة
الجمعية الأمريكية لأطباء العلاج بالطبيعة
www.naturopathic.org
جمعية ممارسي العلاج بالطبيعة الأسترالية
www.anpa.asn.au
جمعية العلاج بالطبيعة البريطانية
www.naturopaths.org.uk
الكلية الكندية لطب العلاج بالطبيعة
www.ccnm.edu

علم المنعكسات
رابطة مختصي علم المنعكسات (المملكة المتحدة)
www.aor.org.uk
جمعية المنعكسات البريطانية
www.britreflex.co.uk
جمعية علم المنعكسات في أمريكا
www.reflexology-usa.org
جمعية علم المنعكسات في أستراليا
www.reflexology.org.au
جمعية علم المنعكسات في كندا
www.reflexology.org.ca

اليوجا
الساقية البريطانية لليوجا
www.bwy.org.uk
الرابطة الأمريكية لليوجا
www.americanyogaassociation.org
التحالف الكندي لليوجا
www.canadianyogicalliance.com
دليل مراكز اليوجا
www.yoga-centers-directory.net

الفهرس



سيطر على ضغط دمك المرتفع مع هذا البرنامج الصحي الرائد من الطبيبة ومؤلفة الكتب الأكثر مبيعًا سارا بروير.

التغلب على ضغط الدم المرتفع يوفر برنامجًا موثوقًا للغاية ولكن سهل المتابعة للطب التكميلي ولعلاجات العناية بالذات، وهو مصمم لدعم العلاج التقليدي لضغط الدم المرتفع. إذا كنت تعاني من هذه الحالة، يمكن لهذا الكتاب أن يساعدك على إحداث التغيير الإيجابي لسلامتك ويقلل إلى حد كبير من خطر تعرضك للمضاعفات الصحية. اكتشف البرامج المصممة خصيصًا التي تم إنشاؤها من أجلك، واسمح للدكتورة سارة بروير أن توضح لك كيف تتبعها بسهولة وفعالية. تستند هذه البرامج على حقيقة أننا جميعًا فريدون من نوعنا، ولنا متطلبات مختلفة على أساس عمرنا ونمط حياتنا ولياقتنا البدنية.

في الجزء الأول، اكتشف كل ما تحتاج لمعرفته حول الجوانب الطبية لارتفاع ضغط الدم، بما في ذلك أية مضاعفات مرتبطة بها، والعلاجات التقليدية المتاحة. في الجزء الثاني، اكتشف أفضل العلاجات الطبيعية لارتفاع ضغط الدم، وفي الجزء الثالث، أكمل الاستبيان لاكتشاف أي البرامج يناسبك: الخفيف، أو المعتدل، أو كامل القوة. اتبع تلك الإجراءات في التغذية، والتمارين، والعلاجات والوصفات التكميلية. يمكن لهذه الإجراءات المصممة لمساعدتك على مكافحة الأعراض أو أمراض معينة، أن تصنع تأثيرًا حقيقيًا وإيجابيًا على كل من ضغط دمك وسلامتك العامة.

سارة بروير هي طبيبة وكاتبة طبية رائدة. ومؤلفة للعديد من الكتب الناجحة دوليًا، بما في ذلك *Eat to Beat High Blood Pressure* و *Eat to Beat I. B. S* و *The Daily Telegraph Encyclopedia of Vitamins* و *Minerals and Herbal Supplements* و *Overcoming Arthritis* و *Overcoming Asthma* و *Overcoming Diabetes*. وقد حصلت على عدة جوائز للكتابة، وحصلت على لقب صحفية العام في مجال الصحة في المملكة المتحدة. تدير الدكتورة بروير موقعًا على شبكة الإنترنت يقدم المشورة والمعلومات عن الأمراض الشائعة هو: www.naturalhealthguru.co.uk

«د. سارة بروير ألفت كتابًا شاملًا حقًا يتناول القضايا المحيطة بعلاج ارتفاع ضغط الدم. هذه حالة معقدة في علاجها -حتى باستخدام الطب التقليدي- والدكتورة بروير توفر معلومات ممتازة لا تقدر بثمن للمرضى. أوصي بهذا الكتاب بكل إخلاص».

- جايني جودارد زمالة جمعية الطب التكميلي، ترخيص من كلية لندن للتنويم المغناطيسي السريري، دبلوم أكاديمية الطب المثلي التقليدي، رئيسة، جمعية الطب التكميلي

صور الغلاف: مارك واتكنسون






ISBN 628-107208183-6
6 281072 081836
282205765